ÑAPA

Weekendbijlage
van dagblad Amigoe

zaterdag 8 september 2012

IMMIGRATIE
'Het beloofde land' 5

ACHTERGROND
De kieswijzer 10

INTERVIEW
Fundashon Muhé Uniforma Armá 14

Thuiszorg vereist ondersteuning

Familie van cruciaal belang

Dagelijks bezoeken ruim 200 medewerkers van de thuiszorgorganisaties Thuiszorg Banda'bou en het Wit-Gele Kruis ouderen en mensen die ziek zijn en die nog thuis wonen.

Hoofddoel is bij het project 'Familiezorg ondersteuning' om te ondersteunen bij overbelasting. De thuiszorgmedewerkers hebben de familie nodig. Er is geen thuiszorg mogelijk als er geen familie is om mee te helpen.

Astrid Gregorio, Corry Veeris en Shirley Martis-Treurniet.

Tekst: Judice Ledeboer

Uiteenlopende situaties kunnen ertoe leiden dat mensen voor korte of langere tijd hulp nodig hebben bij het huishouden of de persoonlijke verzorging. Bijvoorbeeld wanneer iemand door ouderdom hulp nodig heeft of als iemand door een ongeval tijdelijk is uitgeschakeld of wanneer iemand in het gezin gehandicapt of chronisch ziek is. De thuiszorg is er vooral om mensen te ondersteunen in zelfredzaamheid, zodat ze thuis kunnen blijven wonen. Er wordt echter ook veel gevraagd van de mantelzorgers. Mantelzorg is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten: familieleden, vrienden, kennissen en buren. Er is meestal een bestaande persoonlijke band tussen de mantelzorger en zijn of haar naaste en het gaat (dikwijls) om langdurige zorg die onbetaald is.

De zorg die mantelzorgers geven vraagt veel tijd en energie van de mantelzorgers en zij hebben ook hulp nodig bij het bieden van goede zorg. Zij zijn er tenslotte niet voor opgeleid en ook de psychische druk is vaak zwaar omdat men meestal te maken heeft met familieleden en dan lopen vooral de emoties nog weleens op. Astrid Gregorio, directeur van de Stichting Thuiszorg Banda'bou heeft meegemaakt dat mantelzorgers zelf ziek werden van de zorg die ze moesten geven door de fysieke en psychische druk die daarmee gepaard ging. "Dit kost de overheid veel geld, want zo komen er nog meer zieken bij", zegt Gregorio. Deze problemen komt men overigens niet alleen tegen bij mantelzorgers in thuiszorgsituaties, maar ook bij familie en naasten die een ouder, familielid of kind in een verzorgings-, verpleeghuis- of ziekenhuis hebben. "We moeten dus iets doen om familie te ondersteunen. Het hele leven thuis speelt zich af om de zieke, maar ook de mantelzorgers hebben aandacht nodig."

> Hoe bouw je een relatie op met de hulpbehoevende? Hoe bouw je een relatie op met de familie die ook voor de patiënt zorgt? De medewerkers leerden ook hoe ze mantelzorgers konden leren om te gaan met een zieke en om zelf niet te snel overbelast te raken bij de verzorging van een naaste

Congres

In 2004 werd er al aan de bel getrokken door de GGD om de vele mantelzorgers meer te ondersteunen en werd er een congres georganiseerd in samenwerking met de Thebe Stichting uit Nederland. Thema was 'hoe kunnen we familieleden in thuiszorgsituaties ondersteunen?' Er waren twee sprekers uit Nederland die de leerstoel Familiezorg bekleedden, waaronder Mia Duijnstee, lector Familiezorg binnen het lectoraat Verpleegkundige en Paramedische zorg voor mensen met chronische aandoeningen. Zij ondersteunde het Familiezorg-project de afgelopen jaren ook en daar is iedereen haar heel dankbaar voor. Tijdens het eerste congres kwam naar voren dat er een grote behoefte was om eigen personeel te trainen. Vanuit de methode mantelzorgondersteuning werden er toen trainingen georganiseerd, ook voor thuiszorgmedewerkers. Deze methode is gebaseerd op relationele aspecten, zoals onderlinge omgang, hoe bouw je een relatie op met de hulpbehoevende? Hoe bouw je een relatie op met de familie die ook voor de patiënt zorgt? De medewerkers leerden ook hoe ze mantelzorgers konden leren om te gaan met een zieke en om zelf niet te snel overbelast te raken bij de verzorging van een naaste. Gregorio: "Het gaat vooral om ondersteuning te bieden en veranderingen te signaleren."

Shirley Martes, oud-directeur van thuiszorgorganisatie het Wit-Gele Kruis is projectcoördinator en trainer van het gehele project en dat doet ze samen met Corry Veeris. Martes heeft de laatste jaren honderden medewerkers van gezondheidsinstellingen getraind en ze is er nog steeds bij betrokken. "Hoofddoel is bij het project 'Familiezorg ondersteuning' om te ondersteunen bij overbelasting. De thuiszorgmedewerkers hebben de familie nodig. Er is geen thuiszorg mogelijk als er geen familie is om mee te helpen. De overheid heeft al lang de visie om ouderen en zieken zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Dat heeft te maken met kostenbeheersing", zegt zij.

Organisaties

Het eiland is verdeeld tussen twee thuiszorgorganisaties. De thuiszorgorganisatie Banda'bou, die hulp biedt aan ruim 1300 mensen per jaar. Ruim 23 verzorgenden, 13 ziekenverzorgers, 7 verpleegkundigen en 3 bejaardenverzorgers bieden deze hulp en het Wit-Gele Kruis dat in drie regio's is verdeeld. Daar zorgen ruim 250 medewerkers voor hulp aan gemiddeld 8000 mensen per jaar. Martes: "In de laatste acht jaar is het aantal hulpbehoevenden enorm gestegen. Dit komt ook door de vergrijzing. Mensen leven nu eenmaal langer."

Maar niet iedereen kan thuis blijven wonen en dan is er de mogelijkheid om naar een verzorgingshuis te gaan. Op het moment zijn er op het eiland 26 verzorgingshuizen. Diverse verzorgingshuizen hebben maar tien cliënten. In Tera Kórà bijvoorbeeld is een verzorgingshuis voor 30 personen. Daar is ook een activiteitencentrum waar ook mensen die er niet wonen naartoe kunnen. Assistent-projectleider Corry Veeris: "Hier komen vooral de meer vitale mensen. Het is een preventief project. Het is goed voor ouderen om sociaal en actief bezig zijn. Als mensen naar het activiteitencentrum willen komen kunnen ze gehaald en weer thuisgebracht worden. Dat is allemaal mogelijk."

Er is echter grote zorg in verband met de vergrijzing die toeslaat. Projectleider Martes zegt hierover: "Als er geen voorzieningen zijn voor de ouderen gaan de mensen lichamelijk en geestelijk snel achteruit omdat er niets te doen is. Je ziet het duidelijk, als mensen actief zijn zijn ze qua gezondheid ook beter. Ze koken zelf en onderhouden zelf hun sociale contacten. Dit ontlast ook de mantelzorgers. Het is vooral belangrijk om mensen met de ziekte Alzheimer uit hun isolement te halen. Door activiteiten te doen stabiliseert de ziekte meer."

Toekomst

In 2009 vond er een tweede congres plaats inzake familiezorg. Het thema was 'Onze zorg, nu en in de toekomst'. Er werden resultaten gegeven van voorgaande jaren, er waren lezingen en er werd gesproken over toekomstig beleid. Tijdens het congres spraken mantelzorgers over hun ervaringen. Velen waren positief over de begeleiding van professionals en de adviezen die er gegeven werden over de manier van mantelzorg geven. Door de professionele hulpverleners te leren hoe ze mantelzorgers konden begeleiden werd duidelijk dat het mes aan twee kanten snijdt: de mantelzorgers worden ontlast, maar de professionele hulpverlening ook. Het werd tijdens het congres ook duidelijk dat familiezorg nog geen onderdeel van de zorg is en dat is voor de initiatiefnemers van het project Familiezorg ondersteuning de volgende stap. "Om in de toekomst de zorg beter te kunnen verdelen móet de familie erbij betrokken blijven." Een lastig aspect is dat er veel ouderen zijn die geen familie op het eiland meer hebben, omdat die naar het buitenland zijn vertrokken. Ook full-time werkenden ervaren problemen met het verlenen van zorg aan hun nog in eigen huis wonende ouders of zieke familieleden.

Om de mantelzorgers te ondersteunen is er besloten om steunpunten te maken waar mantelzorgers naartoe kunnen om te praten met een familiezorgconsulente. Veel mantelzorgers kunnen thuis niet alles met de 'zieke' bespreken en ze vinden het prettig om dat met een buitenstaander, die verstand van zaken heeft, te doen. Het oprichten van die steunpunten is thans volop in voorbereiding en er zijn al diverse medewerkers getraind om te werken als familiezorgconsulente. Om ervaringen onderling te bespreken wordt er één keer per maand een bijeenkomst georganiseerd waar men geheel vrijblijvend naartoe kan komen. "Door met anderen, die ook mantelzorg verlenen, te praten kan men beter relativeren. Het komt voor dat een mantelzorger een ervaring vertelt en dan vindt een lotgenoot ineens zijn eigen situatie veel minder zwaar. Lotgenotencontact is goed", zegt Gregorio.

Respijthuis

Een ander plan is een zogenoemd 'respijthuis' op te zetten, waar de hulpbehoevende een tijdje naartoe gaat zodat de familie weer 'op adem' kan komen. Zoals eerder gezegd draait het leven binnen een gezin waar een zieke is dikwijls voornamelijk om de zieke waardoor aandacht naar andere gezinsleden tekort schiet. Het is vooral een tekort aan gelden dat dit nog niet mogelijk is. Er is wel al respijtzorg in de gehandicaptenzorg.

> Een ander plan is een zogenoemd 'respijthuis' op te zetten, waar de hulpbehoevende een tijdje naartoe gaat zodat de familie weer 'op adem' kan komen. Zoals eerder gezegd draait het leven binnen een gezin waar een zieke is dikwijls voornamelijk om de zieke waardoor aandacht naar andere gezinsleden tekort schiet.

Om professionele zorgverlening en mantelzorg nog beter op elkaar af te stemmen is er nu een nieuw pakket trainingen samengesteld, waarbij vooral aandacht is voor communicatie: goede gespreksvaardigheden en luisteren zijn onderdelen van deze trainingen. Alle instellingen die zich richten op de gezondheidszorg zijn een samenwerkingsovereenkomst aangegaan die onlangs door alle zorginstellingen is getekend. Het gaat daarbij om de Stichting Thuiszorg Banda'bou & Kuido Integral Banda'bou, Stichting Wit-Gele Kruis, Prinses Margriet, SGR Group, Kas Hugenholtz, Sentro pa Demensia, Stichting Birgen di Rosario, Stichting Verpleeghuizen Betesda en Shirlan's Services. Opzet is om de bevolking van Curaçao bewuster te maken van de noodzaak dat familie betrokken moet zijn en blijven bij de verzorging van een naaste. Er is in de zorg altijd een tekort aan man- en vrouwkracht en als de familie weet hoe ze goed kunnen helpen bij de verzorging van een ouder of ziek familielid dan wordt het werk van de verzorgers een stukje verlicht. Er is nu besloten om de familie al direct bij het intakegesprek inzake verzorging te betrekken, zodat de familie geïnformeerd wordt over de aanpak van het zorgprobleem en dat er samen, vanaf het begin, gewerkt wordt om zo goed mogelijke zorg te geven. "We maken mee dat familieleden gewoon weglopen. Ze willen niet meehelpen, maar het moet. We kunnen anders geen goede zorg geven." Door saneringen in de gezondheidszorg zal de familie in de toekomst, zelfs bij ziekenhuisopname van een naaste, meer betrokken moeten worden. "Ouderen en zieken raken vaak in de war als ze naar het ziekenhuis moeten. Er moet iemand meekomen en dat zal in de meeste gevallen een familielid zijn", aldus projectleider Martes.
"Door de individualisering van mens en maatschappij zijn veel mensen alleen. Mensen kennen hun buren niet eens. We hebben een sociale plicht naar elkaar. En dat moeten we onze kinderen al van jongsaf aanleren. Als je niet gezien hebt hoe je ouders voor hun ouders zorgen, dan weet je niet hoe het hoort. Het is niet 'uit de mode' om voor je ouders te zorgen", voegt Martes nog toe.

In januari/februari 2013 vindt er een derde congres plaats als afsluiting van het gehele project. Dan worden de onderzoeksresultaten gepresenteerd, welke trainingen er gegeven zijn en ook wat er in al die jaren bereikt is. "Het gaat er nu vooral om dat mensen zich ervan bewust zijn dat er meer moet worden samengewerkt om ouderen en zieken een waardig leven te bieden. Familie is daarbij zonder meer nodig.

ÑAPA 2012
Nr. 31

INHOUD

Thuiszorg Banda'bou 1

Spotlight 2

Historie: Asiento! (1) 3

Gezondheid 4

Immigratie: 'Het beloofde land' 5

Culturele Agenda 6

Historie Literatuur 7

Varia Puzzels 8

Eten & Drinken 9

Achtergrond: De kieswijzer 10

Business Columns 11

Business Rubrieken 12

Economie 13

Fundashon Muhé Uniforma Armá 14

Make-up met een pittige twist

'Popcultuur als basis en voorbeeld'

Popcultuur is wat er elke dag om ons heen gebeurt. Het is alles wat populair is op tv, in films en muziek, maar het zijn ook de nieuwste trends en stijlen die mensen dagelijks dragen.

Tekst: Denatre Osepa

Pop-art was een nieuwe kunststijl die in Engeland opkwam halverwege de jaren 50 en bestond uit realistische verbeeldingen van populaire, alledaagse voorwerpen. In deze tijd waren de rollen van mannen en vrouwen conventioneel volgens sociale verwachtingen, maar door te focussen op stijl, brachten veel kunstenaars vanaf dat moment de aard van de geslachtsrollen op de voorgrond in de populaire cultuur. Het is een teken dat iets wordt geconstrueerd, en als het er eenmaal is, is dit niet onveranderlijk.

Rond 1960 besloot kunstenaar Andy Warhol naam te maken in de pop-art. Het was tijdens zijn studententijd dat Warhol de uitgewiste-lijn-techniek uitdenkt. Voor deze techniek plakte Warhol twee stukken blanco papier naast elkaar met plakband. Op de ene pagina tekende hij met inkt en voordat de inkt droog was, drukte hij de twee stukken papier op elkaar. Het resultaat was een afbeelding met onregelmatige lijnen die hij met waterverf inkleurde.

Nu naar 2012, waar make-up artiesten voor M•A•C Cosmetics populaire cultuur en pop-art integreren in make-up. Technieken zoals Warhols uitgewiste-lijn worden nu gebruikt om nieuwe make-up stijlen en een alledaagse sfeer van wereldse dingen toe te voegen aan de gezichtscontouren. Popcultuur is verweven in de hele visie van M•A•C als een DNA-streng. M•A•C werkt samen met vernieuwers, beïnvloeders en iconen in de muziek, mode en kunst om collecties te creëren die mensen over de hele wereld bereiken.

De kunst van cosmetica ligt in de individuele creativiteit, zelfexpressie en technische scherpte van elke artiest. Senior make-up artiesten, als Gisel Calvillo, zijn actief betrokken bij de ontwikkeling van nieuwe producten, kleuren en technieken en blazen er leven in toegepast op mensen over de hele wereld. Gisel is het perfecte voorbeeld van de ware geest en belichaming van de M•A•C-cultuur.

De 2012 herfst / winter-presentatie vond plaats in Playa del Carmen, Mexico: een plaats van ware inspiratie voor iedereen, waaronder kunstenaars, trendsetters en 'fashionista's'. Definitie, precisie en structuur zijn sleutelwoorden voor de trends. De lichte door flora en fauna geïnspireerde kleuren met neon- en pop-elementen van het lente- en zomerseizoen worden nu vervangen door de donkere en rijkere kleuren van de herfst en winter. De culturele diversiteit en de dynamische sfeer van een chique, weelderige, cosmopolitische vrouw, die gezellig, flirterig, intelligent en modern is, worden hierbij betrokken. De looks voor dit seizoen zijn erg grafisch en meesterlijk maar toch niet onbereikbaar, moeilijk of ernstig.

De vier nieuwe looks hebben een verbeterde basisstructuur die de ruggengraat vormt voor hedendaagse make-up: in plaats van de dikte en het bedrog van het verleden, wordt nu de transparantheid belangrijker. Het maakt het mogelijk om de ware schoonheid van de vrouw te laten schijnen, zelfs met toegevoegde kleuren.

In een van de looks genaamd Sense + Sensibility, wordt er een puur pragmatische aanpak gevolgd om een look te creëren voor de moderne vrouw die gezond is, verstandig, elegant, nonchalant en verzorgd. Romige huid, glimmende neus, een gedurfde rode lip, lopen naadloos in elkaar over en beelden de tijdloze klassiekers uit maar dan op een moderne manier. Deze stijl en techniek beeldt een technologisch geavanceerde make-up uit die met de tijd en met de huid meegaat, en ziet er heel subtiel uit.

Senior make-up artiest Gisel Calvillo (midden) met modellen in de looks Arti - Tech (rechts) en Hone - Structure. (Foto: Denatre Osepa)

De Roam - Antique look is geïnspireerd door een mondiaal beïnvloede zelfstandige vrouw die van waskrijtkleurtjes houdt. Van een zacht boterachtig oog, pauwenstaartkleuren zoals het bos vermengd met juweeltonen, of rode oogschaduw in cranberry- en bordeaux-kleuren, deze look omarmt de innerlijk vrije geest van de vrouw.

In Hone - Structure wordt het gezicht met schaduwen (metaforisch) gebeeldhouwd en vormgegeven om diepte toe te voegen in plaats van de hyperglans van het afgelopen seizoen. Hoewel het verkennen van de bouw en de contouren van het gezicht zich al een paar seizoenen aan het ontwikkelen is, is deze nu veranderd in een doelgericht verzorgde eigentijdse naakt-look, die dichter bij de alledaagse vrouw staat.

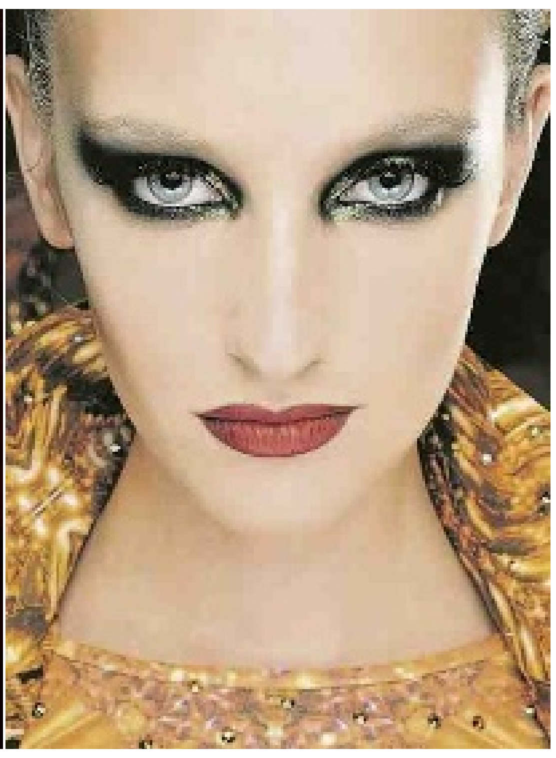
Om deze look te creëren, begin met het invullen van de wenkbrauwen met een schuine borstel en wenkbrauwpoeder; maar voorzichtig dat dit niet op een karikatuur gaat lijken. De dikke wenkbrauwen van vorig seizoen blijven gehandhaafd, alleen nu nog mooier gevormd. De oogschaduw dient hier in de meest natuurlijke kleur mogelijk te zijn; een of twee tonen donkerder dan de huid. Voeg vervolgens een glans toe: wit voor de lichtere huid en goud voor de donkere huid voor een mooie, schitterende gloed. De wangen horen glanzend en gloeiend te zijn, dus niet mat poederen. En lippenstift is hier zelfs niet nodig. De lippen zijn super gehydrateerd en worden met een zachte kleur van crème blush geaccentueerd.

Een compleet andere look voor de gedurfde dames en kunstenaars is Arti - Tech. Dit seizoen breken make-up artiesten met de conventionele manieren van het gebruik van oogpotloden. Ze overwegen een eigentijdse grafische zwarte lijn op een onconventionele manier. Lijnen worden nu gefragmenteerd in hun structuur en creëren geometrie op het gezicht, geaccentueerd door de architectuur van de oogcontouren. Het is een niet conformistische artistieke herinterpretatie van de oogpotloodlijn om het gezicht op maat te accentueren.
Voor een vereenvoudigde versie van deze look, maakt u een mooi gevormde (bijna mathematisch-architectonische) zwarte lijn boven de ogen zo dik als model Twiggy in de jaren zestig droeg. Voeg een nauwkeurige gewaagde rode lip toe om diepte toe te voegen aan het mysterie van de look en de rest netjes en schoon en minimaal houden.

Gisel Calvillo houdt zelf veel van make-up en vindt het heerlijk om nieuwe dingen uit te proberen. Het is niet zo dat ze zich zonder make-up minder vrouwelijk voelt, maar make-up geeft haar extra vertrouwen en laat haar zichzelf aan de wereld presenteren zoals zij dit wil terwijl ze uitstraalt dat ze tijd in zichzelf heeft geïnvesteerd; een echte wereldse vrouw die popcultuur integreert in haar 'look and feel'.

Sense + Sensibility

Arti - Tech



Roam - Antique

Foto van de week

Verleden jaar was een foto van Faithany Martina foto van de week. Ze poseerde destijds met haar bril in een wieg. Toen had ze de bril van papa op. Nu is het een jaar verder. Faithany is nu anderhalf en sport met haar eigen zonnebrilletje, zo meldt haar trotse oma Georgette Peterson.

Heeft u een leuke foto? Stuur hem naar napa@amigoe.com

Thuis

Vakantie (2)

Tekst: Monique Casimiri

Na vier dagen Oostenrijk wilde ik wel doorrijden naar Italië. Naar de warmte. Dertig graden lonkte en we stapten in de auto.
Na een flink aantal uren in de auto gezeten te hebben, kwamen we aan bij het Gardameer. Een zeer gewilde toeristische trekpleister bleek wel. Rond het meer alleen maar campings. De één nog groter dan de andere. Glijbanen vanaf het zwembad van de camping uitkomend in het meer. Boten overal. Verlekkerd keken we uit het raam en we zagen ons al liggen op het strand, met onze voeten in het verkoelende water. Een soort van Disney-wateravontuur.
Bij de eerste camping werd ons vriendelijk gevraagd of we gereserveerd hadden en bij ons nee, werd ons nog vriendelijker verteld dat de camping vol zat.
Dit gebeurde ook bij de volgende twee campings. Inmiddels zat kindlief te jengelen achterin, hadden wij knallende koppijn en nog geen slaapplek in zicht.
Nog één camping zouden we proberen. Bij aankomst bleek al snel dat dit een kansloze missie was. Op de parkeerplaats voor de camping stonden zeker twaalf caravans, aangesloten op stroom, te wachten tot er een plekje vrij zou komen op de camping. Sommigen stonden er al vier dagen.
Gedesillusioneerd zochten we een parkeerplaats op. Wat nu? Ik ging op zoek naar een toilet, want ook dat begon te dringen en bij terugkomst werd mij verteld dat we naar Verona zouden gaan. Nu ben ik ooit toeristisch management assistent geworden via Schoevers, en heb ik van de hele wereld alle highlights moeten leren, maar Verona is niet blijven plakken op mijn harde schijf. Lichtelijk chagerijnig stapte ik weer in de auto. Nog verder rijden en dan nog wel naar zo'n duffe industriestad. Geen vertier, geen vermaak, geen Disney-gevoel. In Verona hebben we een hotel geboekt. Midden in het centrum waar we een hapje gingen eten.
En wow, wat is Verona een prachtige stad. Ik werd spontaan verliefd en wil er nog een keer naar terug.
Budgettair, de volgende dag, toch uitgecheckt uit het hotel, en doorgereden richting Venetië. Met de kennis van de vorige dag, nu eerst gebeld naar een camping en die hadden nog plek genoeg.
We hadden een prachtig plekje. Prachtig weer, tropisch warm, ik voelde mij er helemaal thuis. Vanaf de camping liepen we zo het strand van de Adriatische kust op. De temperatuur voelde aan als de Caribische zee, de kleur deed erg denken aan de Noordzee.
Er woei de hele dag door een zacht briesje, beter konden we ons niet wensen. Hoewel, de sta-plekken waren zandplekken en bij elk zuchtje wind, woei er een woestijn aan zand mee naar binnen. Na één dag snapten we ook waarom de buren allemaal bezems bij zich hadden, en veel windschermen en luifels. Vanwege de warmte hadden wij geen binnentent meer nodig, maar na vier dagen zandhappen wilde ik wel weer naar huis. Naar het comfort van eten zonder zand. Naar het comfort van een koelkast met gekoeld drinken. Niet naar de campingwinkel lopen, de bartender lief aankijken en met een zakje ijsklontjes weer terug naar de tent waar we in ieder geval op dat moment een koud roseetje konden drinken.
En zo gezegd, zo gedaan. We zijn de volgende dag in één keer teruggereden naar huis. Hebben gedoucht tot het douchepu tje echt vol zand zat en zijn toen heerlijk gaan slapen in een bed zonder zand. In een kamer zonder muggen, en met een koelkast binnen handbereik met koude drankjes. Kamperen is leuk, maar een beetje comfort is ook zo gek nog niet.

Colofon

BLADMANAGER
Karin Wooning

EINDREDACTEUR
Hans Vaders

ADVERTENTIES
Marloes Tak

VORMGEVING
Wendela Ataliede
Sarah Kuiper

Aan deze Ñapa werkten mee:

Ingemara Bak
Marius Bremmer
CVF
Monique Casimiri
Sabrina Dinmohamed
Verele Ghering
Hans de Haan
Fred de Haas
Margot Hack
Lennart Huijsen
KBB
Erik van Kampen
Brede Kristensen
Aroena Lakhi
Judice Ledeboer
Roxanne Martha
Denatre Osepa
Marcel Truyens
Hans Vaders
May Voges
Miriam de Windt
Ken Wong
Karin Wooning

Ñapa is een publicatie van:
Uitgeverij Amigoe NV
Scherpenheuvel z/n
Curaçao

Tips voor de redactie?
Bel 736-9050
Email napa@amigoe.com

Adverteren?
Bel Marloes Tak
767-2000
advertentienapa@amigoe.com

Opmaat naar een herdenking

Asiento! (1)

Als opmaat tot de grote herdenking in 2013 van het feit dat Nederland 150 jaar geleden de slavernij in zijn koloniën heeft 'afgeschaft', neemt onze medewerker Fred de Haas de lezers van Ñapa mee in een veelomvattende, vijfdelige serie over de slavernij van de klassieke oudheid tot heden. Er wordt ook aandacht besteed aan de interne Afrikaanse en de Arabische slavenhandel die zo mogelijk nog verwoestender was dan de Atlantische.

Slaven in de mijnen van de oude Grieken (geschilderd op terracotta, 5e eeuw voor Chr.)

Tekst: Fred de Haas

Als een Phoenix die uit de as van de slavernij verrijst zien we tenslotte de geboorte van authentieke Creoolse culturen, waarin muziek en religie zo'n kenmerkende rol spelen.

Dat mensen weleens moe worden van al die verhalen over de slaventijd is begrijpelijk. Al die gruwelijke dingen, dat onrecht, dat verleden dat vastligt en hoogstens nog wat kan worden genuanceerd door nauwgezet historisch onderzoek. Ze weten het nu zo langzamerhand wel...

Wat vaak ontbreekt is het overzicht. De mensen zien door al die verhalen de grote lijn niet meer. Dat is een van de redenen waarom ik, in het kader van de 150 jaar geleden door Nederland 'afgeschafte' slavernij, een poging in die richting wil wagen.

Ik besteed eerst enige aandacht aan de opvattingen over slavernij in het Oude en Nieuwe Testament en vervolgens aan de slavernij in 'de bakermat van onze beschaving', de maatschappij van Grieken en Romeinen. Daarna zal ik in het kort de rol van de slavenhandelaar bespreken die met verve is gespeeld door Afrikanen, Arabieren en Europese volken, waaronder de Spanjaarden, de Fransen, de Portugezen en de Nederlanders, om te eindigen met een optimistische blik op de nieuwe Creoolse cultuur die in de verschillende landen van Latijns-Amerika is ontstaan. Daarbij zal de focus zijn gericht op de Spaanssprekende landen.

Israël: slavernij in het Oude en Nieuwe Testament

Wie de illusie heeft dat de opvattingen over slavernij in het Oude Testament een haar beter waren dan die van de lieden die de Atlantische slavenhandel bedreven, komt bedrogen uit.

In Exodus 21:20-21 kunnen we het volgende lezen: 'als een man zijn mannelijke of vrouwelijke slaaf zo hard met een stok slaat dat de slaaf sterft onder zijn hand, dan moet hij worden gestraft. Als de slaaf het echter een paar dagen overleeft dan hoeft de meester niet te worden gestraft omdat de slaaf zijn eigendom is'.

In Leviticus 25:44-46 vernemen we dat 'je mannelijke en vrouwelijke slaven mag kopen van buitenlanders. Je mag ook hun kinderen kopen, ook de kinderen die in je land zijn geboren. Je mag ze behandelen als je eigendom en ze als erfenis nalaten aan je kinderen. Maar je mag nooit hetzelfde doen met je eigen volk' (= het volk van Israël).

Vanwege de 'couleur locale' volgt hier de versie van de eerbiedwaardige Nederlandse Statenvertaling:

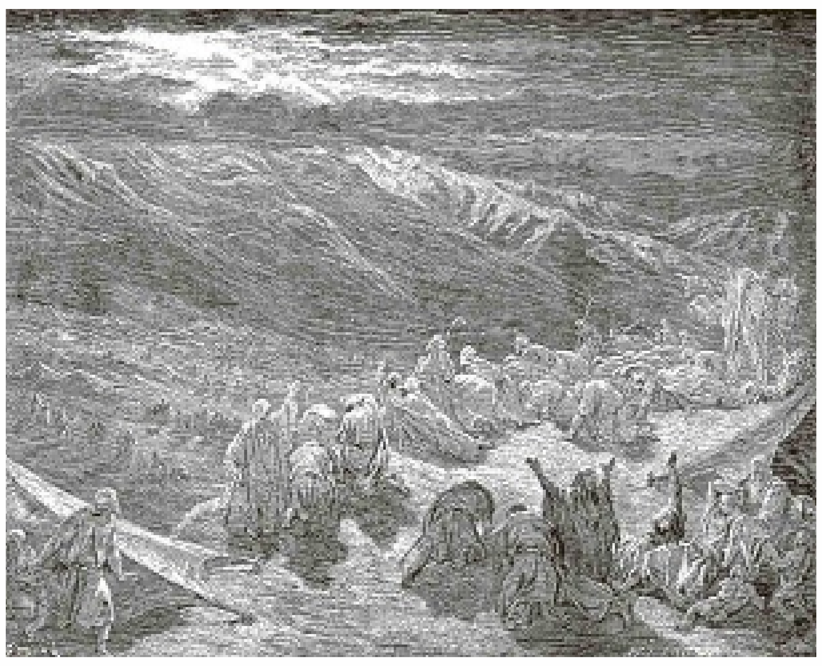
'Aangaande uw slaaf of uw slavin, die gij zult hebben, die zullen van de volken zijn, die rondom u zijn; van die zult gij een slaaf of een slavin kopen. Gij zult ze ook kopen van de kinderen der bijwoners, die bij u als vreemdelingen verkeren, uit hen en uit hun geslachten, die bij u zullen zijn, die zij in uw land zullen gewonnen hebben; en zij zullen u tot een bezitting zijn. En gij zult u tot bezitters over hen stellen voor uw kinderen na u, opdat zij de bezitting erven; gij zult hen in eeuwigheid doen dienen; maar over uw broeders, de kinderen Israels, een iegelijk over zijn broeder, gij zult over hem geen heerschappij hebben met wreedheid'.

Koning Alfonso X, de 'Wijze', kwam met nieuwe wetgeving, de zogenaamde 'Siete Partidas' (Zeven Wetboeken) uit 1265.

Wie denkt dat de schrijvers van het Nieuwe Testament er toch wel andere opvattingen op na hebben gehouden moet ik ook teleurstellen.

In Efesiërs 6:5 lezen we: 'Slaven, gehoorzaam je aardse meesters met diep ontzag en vrees. Dien hen oprecht zoals je Christus zou dienen'.

En in een brief van de apostel Paulus aan Timotheüs (I Timotheüs 6: 1-2) zegt de Statenbijbel plechtig: 'De dienstknechten, zovelen als er onder het juk zijn, zullen hun heren alle eer waardig achten, opdat de Naam van God, en de leer niet gelasterd worde. En die gelovige heren hebben, zullen hen niet verachten, omdat zij broeders zijn; maar zullen hen te meer dienen, omdat zij gelovig en geliefd zijn, als die deze weldaad mede deelachtig zijn. Leer en vermaan deze dingen'.



De opvattingen over slavernij in het Oude Testament waren geen haar beter dan die van de lieden die de Atlantische slavenhandel bedreven (illustratie: Gustave Doré).

In het Romeinse rijk was slavernij aan tal van regels onderhevig. (Illustratie: relief van vier vrouwelijke slaven die het haar van een Romeinse vrouw verzorgen, gevonden in een familietombe in Neumagen).

In hedendaags Nederlands: 'Christenen die slaaf zijn moeten hun meesters met diep ontzag benaderen zodat de naam van God en zijn geboden niet beschaamd zullen worden (!). Als je meester een Christen is is dat geen reden om je zonder respect te gedragen. Je moet des te harder werken omdat je een geloofsgenoot helpt door jouw inspanningen. Onderwijs deze waarheden, Timotheüs, en moedig iedereen aan deze te gehoorzamen'.

Het is goed om te beseffen dat degenen die zich later bezighielden met de slavenhandel deze passages kenden en ze als ondersteunend gedachtegoed met zich meedroegen.

Bovenstaande citaten zou je moeiteloos met vele andere kunnen aanvullen.

Griekenland

In de Odyssee van de in de 8e eeuw B.C. schrijvende dichter Homerus (boek 15, 403-484) komen we de loyale varkenshoeder Eumaios tegen, de koningszoon die door een speling van het lot ooit als slaaf werd verkocht aan de vader van Odysseus. De emotie van Eumaios als hij Odysseus herkent, geeft aan dat hij - toen Odysseus nog thuis was - niet al te zeer geleden had onder zijn status als slaaf. Volgens Homerus, tenminste...

De - ook in de oudheid - talloze oorlogen leverden de strijdende partijen massa's krijgsgevangenen op (mannen, vrouwen en kinderen) die op ruime schaal als slaven werden ingezet. Het is bekend, dat de Atheense economie draaide op slavernij. De Atheense burger had daardoor zoveel vrije tijd (Grieks: 'scholè' = 'school'), dat juist daardoor de Atheense cultuur tot fabelachtige hoogte kon rijzen.

In de Peloponnesische oorlogen tussen Athene en Sparta in de 5e eeuw voor Chr. werden door beide oorlogvoerende partijen vrouwen, kinderen en krijgsgevangenen als slaaf verkocht. Tijdens de Romeinse expansie in de eerste eeuwen voor onze jaartelling werden grote aantallen mensen tot slavernij gebracht. Na de tweede Punische Oorlog (2e eeuw voor Chr.) werden er veel slaven geïmporteerd in Italië. Ze hadden de belangrijke taak de Romeinse economie op gang te houden (wijnbouw, veeteelt, olijven).

Wat de behandeling van de slaven betreft, er waren bepaalde grenzen die een eigenaar niet mocht overschrijden. Hij mocht niet zomaar een slaaf doden. Maar hij mocht ze, bijvoorbeeld, wel brandmerken. In de 'Wetten' van Plato (een sociaal-filosofisch werk uit de 4e eeuw voor Chr.) werd vastgelegd dat slaven geen onrecht mocht worden aangedaan, maar dat ze wel harder gestraft moesten worden dan vrije burgers.

Rome

In het Romeinse recht waren er talrijke regels die de slavernij regelden. Het Romeinse recht ging terug op de Lex Duodecim Tabulae (Wet van de 12 Tafelen) uit de zesde eeuw voor Chr. en op een groot aantal wetten die bijeen waren gebracht tijdens de regering van Justinianus halverwege de zesde eeuw na Chr., een soort Burgerlijk Wetboek dat sinds de 16e eeuw 'Corpus Juris Civilis' is gaan heten.

In dat Romeinse recht werden slaven beschouwd als roerende goederen. Ze waren eigendom van de koper. Binnen het Romeinse recht was het mogelijk dat slaven konden klagen bij officiële instanties als ze slecht werden behandeld, maar het was onmogelijk voor een slaaf om zelf een rechtszaak aan te spannen.

Slaven konden een 'slavenhuwelijk' aangaan, maar dat had geen rechtsgeldigheid. Ook konden ze wat kapitaal vergaren dat echter onderdeel bleef vormen van het vermogen van de eigenaar. Met dat kapitaaltje konden ze zich ook vrijkopen.

De koop en verkoop van slaven was in het Romeinse recht goed geregeld. De verkoper was verplicht om gebreken van de slaaf bij de verkoop te melden, bijvoorbeeld op een bord dat de slaaf om zijn nek kreeg tijdens een verkoop op de markt.

Slaven werden te werk gesteld als bedienden in de huishouding of als arbeiders in de land- en tuinbouw. Ze werkten op het land met de andere knechten. Als de baas afwezig was dan werden ze in de gaten gehouden door een opzichter die ook uit de slavenklasse afkomstig was.

Ook oefenden ze allerlei ambachten uit. Vrouwelijke slaven werden ook tot prostitutie gedwongen. Syrische slavinnen werkten vaak als weefsters. Slaven en slavinnen werden ook ingezet bij de opvoeding van de kinderen. Soms kregen ze verantwoordelijke functies (in Athene werkten Skythische slaven als politieagent).

Slaven die in een huishouden werkten, hoorden tot de 'familia' en werden gewoonlijk goed behandeld.

Veel families hadden zelfs een speciale 'paidagogos' ('paedagogus'), aan wie de opvoeding van de kinderen was toevertrouwd. In het Rome van de Keizertijd zijn er tal van voorbeelden van slaven die in de ambtenarij verantwoordelijke posities innamen en soms de vertrouweling en adviseur van hun hooggeplaatste meester waren.

Slaven werden ook af en toe vrijgelaten, maar moesten dan vaak tot hun dood diensten blijven verlenen aan hun vroegere eigenaar. Zij kregen de status van (geadopteerde) zoon of dochter.

In de oudheid waren er niet veel slaven die vluchtten. Waar moesten ze naartoe? Als ze werden gepakt gingen ze terug naar hun eigenaar of werden aan het kruis geslagen. Geen aanlokkelijk vooruitzicht. Maar soms ging het mis en konden ze hun vernederende situatie niet langer verdragen. Dat was de oorzaak van de slavenopstanden tussen 140 en 70 voor Chr.

Byzantium

In het Byzantijnse Rijk werd slavernij ook als iets gewoons ervaren. Het moet worden gezegd dat de oude kerkvaders predikten dat er fatsoenlijk moest worden omgegaan met slaven en dat hun geen onrecht mocht worden aangedaan. Zij stonden ook toe dat kloosters slaven opnamen en beschermden die door hun eigenaren gedwongen werden tegen hun geweten in te handelen.

Centra van slavenhandel waren Konstantinopel (Istanbul) en de Krim (Zuid-Oekraïne).

De slavernij bleef als instelling nog wel bestaan tot in de 15e eeuw. De mogelijkheden tot vrijlating werden echter steeds ruimer, ook onder invloed van de kerk.

Middeleeuwen en middeleeuwse wetgeving

In de middeleeuwen werden vrije pachters, de zogenaamde 'coloni', hoe langer hoe meer in de landbouw ingezet en op keizerlijk bevel gebonden aan de grond. Ze mochten dus hun grond niet zomaar verlaten. Zo ontstond langzamerhand de middeleeuwse 'horigheid'. Ook de ambachtslieden werden erfelijk aan hun beroep gebonden. Zo werd het instituut 'slavernij' langzaam overbodig zonder dat dit feitelijk werd afgeschaft.

Er bestaat overigens overeenstemming over het feit dat in tijden van oorlog, roof- en plundertochten van de Germanen het aantal 'servi' (= slaven) toenam. Deze gevangenen ('captivi', vergelijk het Papiamentse 'katibu') kwamen voornamelijk uit het noordoosten (vanuit de Germanen gezien), werden door handelaren naar het zuiden gevoerd en in het Middellandse Zeegebied verkocht.

Vermeldenswaard is dat op het Iberisch schiereiland vanaf de 7e eeuw de slavenhoudende Arabieren heer en meester waren en dat de 'sharia' wetgeving daar gold. In de loop der eeuwen werd de herovering van Spanje in gang gezet, de zogenaamde Reconquista, die beëindigd werd met de val van Granada in 1492. De Arabieren werden toen voorgoed verdreven uit het Iberisch schiereiland.

Spanje: de 'Siete Partidas' van Alfonso 'el Sabio'

In Spanje was er in de 13e eeuw nieuwe wetgeving tot stand gekomen onder koning Alfonso X, de 'Wijze'. Dit betrof de zogenaamde 'Siete Partidas' (Zeven Wetboeken) uit 1265. Deze zeven wetboeken waren ook weer gebaseerd op het oude Romeinse recht, de vroegere wetgeving en het Spaanse gewoonterecht. In het vierde boek van de Siete Partidas vind je regels voor slavernij en lijfeigenschap. Hieronder volgt een fragment uit de Partida IV, Ley VI, Titulo XXI:

'(...) Otrosi dezimos que si algun ome fuesse tan cruel a sus siervos, que los matasse de fambre: o les diesse tan grand lazerio, que non lo podiessen sofrir, que entonce se puedan quexar los siervos, al juez. E al de su officio, deve pesquerir en verdad si es assi: e si lo fallare verdad, develos vender, e dar el preço a su señor. E esto deve facer, de manera que nunca puedan ser tomados en poder, ni en señorio de aquel, a cuya culpa fueron vendidos."

(Vertaling: '(...) Ook zeggen wij dat als een eigenaar zich zo wreed gedraagt ten opzichte van zijn slaven dat hij ze van honger dood laat gaan of ze zo'n afstraffing geeft dat ze dit niet konden verdragen, dat de slaven zich dan kunnen beklagen bij de rechter. De dienstdoende rechter moet dan onderzoeken of de klacht gegrond is. Als de slaaf de waarheid heeft verteld moet hij/zij worden verkocht voor een prijs die de rechter oplegt aan de eigenaar. En zo dient het te geschieden, zodat ze nooit meer in handen komen of onder het gezag vallen van degene aan wie ze ooit werden verkocht'.

(Wordt vervolgd)

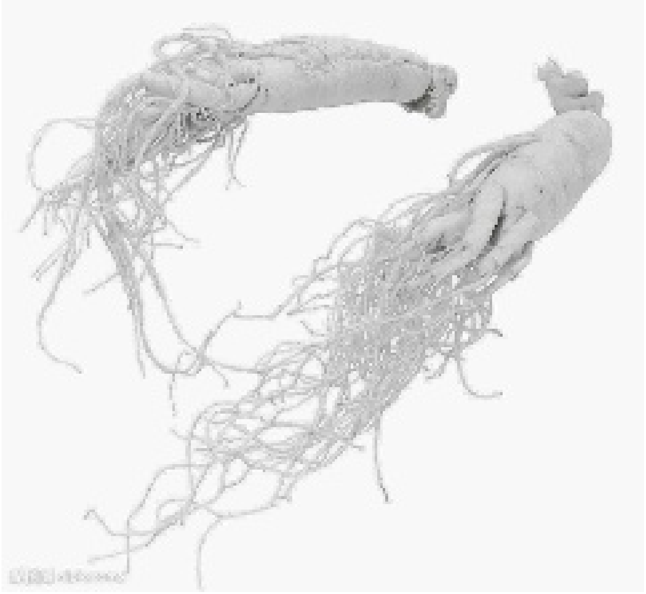
Medisch

Traditionele Chinese geneeskunde (2)

Tekst: Hans de Haan

In de vorige aflevering over dit onderwerp is een overzicht gegeven van de inhoud van deze Aziatische geneeskunde (TCG). Er zullen nu rond dit onderwerp enkele interessante aspecten worden belicht die hiermee in verband staan en niet algemeen bekend zijn.

Ginseng
Wie heeft nog nooit gehoord van deze wonderlijke wortel die vele kwalen kan genezen en daardoor een indrukwekkende reputatie heeft gekregen? Waarschijnlijk zijn dat maar weinig mensen, want niet alleen in winkels met gezondheidsproducten en Chinese toko's, maar ook in botika's worden producten met dit bestanddeel verkocht.
Panex ginseng is een onopvallend plantje dat groeit op bosgrond en een harige wortel heeft. Gedroogd en gestampt is deze wortel het voornaamste bestanddeel van een groot aantal traditionele geneesmiddelen. Biochemisch onderzoek heeft laten zien dat ginseng rijk is aan zogenaamde steroïde glycosiden (ginsenosides), die echter bij de meeste mensen niet door de darmen kunnen worden opgenomen. Het wonderlijke is dat deze stoffen door bepaalde darmbacteriën kunnen worden omgezet in een verbinding die wel kan worden geabsorbeerd door de darmen, maar helaas beschikt niet iedereen over deze bacteriën. De microbioloog Liping Zhao van de Jiao Tong Universiteit in Shanghai heeft verklaard dat slechts een vijfde deel van de bevolking in staat is de heilzame stoffen van ginseng in het lichaam op te nemen en daar eventueel baat bij te hebben. Of dat ook geldt voor de Westerse bevolking is onduidelijk, maar het is wel een feit dat ginseng maar bij weinig mensen door het lichaam wordt opgenomen. Voor de meesten kan de heilzame werking ervan daarom worden toegeschreven aan het placebo-effect.



Ginsengwortel

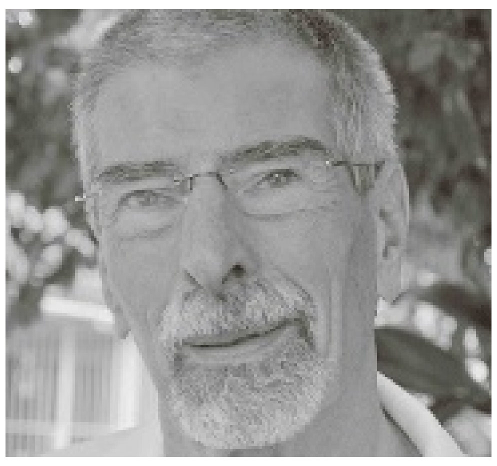
Artemisinin en arseen trioxyde
Artemisinin behoort sinds 1972 tot de meest effectieve geneesmiddelen tegen malaria. Arseen trioxide is sinds 2000 een effectief medicijn in de behandeling van een bepaalde vorm van leukemie. Beide middelen vinden hun oorsprong in de TCG.
Het is in China al eeuwenlang de traditie om kruiden te koken om zo de werkzame stoffen uit de planten te extraheren, hetgeen ook werd toegepast bij Artemisia annua. De doorbraak kwam toen de kruidenchemica Youyou Tu ontdekte dat door het koken het vrijgekomen artemisinin onwerkzaam werd. Zij vond een nieuwe techniek uit om deze werkzame stof te isoleren door ether in plaats van water te gebruiken en het te verhitten tot een temperatuur van 60 graden Celsius.
In de volksgeneeskunde is arseen al duizenden jaren in gebruik als geneesmiddel. In de 19e eeuw werd deze giftige stof veel toegepast bij de behandeling van syfilis. Het was al sinds 1865 bekend dat arseen ook een genezende werking heeft bij leukemie, maar het middel was veel te giftig voor deze toepassing. De wetenschapper Tingdong Zan van de Harben Medical University vond een manier om een giftig bestanddeel van arseen te isoleren en te verwijderen, waardoor arseen werd herontdekt als chemotherapeuticum. Het middel werd goedgekeurd door de US Food and Drugs Administration en in 2000 op de markt gebracht door Glaxo, Smith & Kline.
Dit zijn tot nu toe de enige TCG-middelen die in het Westen toepassing hebben gevonden, maar naar verwachting zullen er zeker steeds meer middelen bijkomen.

Kruiden zijn niet altijd onschuldig
Net als paddenstoelen, zijn er ook kruiden die giftig zijn of ongewenste bijwerkingen veroorzaken. De meest voorkomende bijwerkingen zijn allergische reacties (jeukende huiduitslag), misselijkheid, maag- en darmstoornissen, leverziekten en longontsteking.
In Nederland werd in 2004 het kruid 'Ephedra' verboden, omdat dit het stimulerende middel efedrine bevat dat riskant is voor patiënten met hart- en vaatziekten. In Japan is door de overheid over de periode 1994-1996 onderzocht hoeveel mensen zijn overleden

Het 'wondermiddel' Shi-He Ming Yan Wan wordt gemaakt van de hoorn van de neushoorn en kost $ 50.000 per kilo.

aan het langdurig gebruik van kruiden, hetgeen bij 10 personen werd vastgesteld.
Het meest dramatische incident met giftige kruiden dat tot nu toe bekend is, vond begin 1990 in België plaats. Er werd toen maandenlang aan duizenden vrouwen die een afslankkliniek bezochten - door naamsverwarring - een giftig kruid toegediend dat bij meer dan 100 vrouwen ernstig nierfalen veroorzaakte en later, bij velen zelfs kanker aan de urinewegen. Dit drama vormde voor de European Medicines Agency aanleiding om strenge regels in te gaan voeren over het op de markt brengen van zulke traditionele medicinale kruiden. De 'Traditional Herbal Medicinal Products Directive' werd in april 2011 ingevoerd door alle Europese lidstaten en geldt als de strengste ter wereld.

Misbruik van bedreigde diersoorten
Als u ooit een kleine flacon met een wit-oranje label, gevuld met wat poeder, in handen krijgt met de naam 'Shi-He Ming Yan Wan', dan beschikt u over een waar wondermiddel tegen ziekten. Het helpt niet alleen bij zware koorts, maar ook voor hersenbloedingen, kanker en Aids. Er hangt wel een prijskaartje aan. Een kilo van dat poeder kost namelijk 50.000 Amerikaanse dollar. Het is afkomstig van hoorn van de rhinoceros (neushoorn). Een ander wondermiddel is afkomstig van gemalen tijgerbotten en helpt tegen reuma. Schubben van de geschubde miereneter pangolin helpen tegen zwellingen en bevorderen zelfs de bloedsomloop.
Er wordt actief op deze dieren gejaagd, vooral door Chinezen, omdat hier veel geld mee te verdienen valt. Het is zelfs een booming industry geworden waarin naar schatting jaarlijks 20 miljard dollar omgaat. Vooral om die reden werd in 1975 The Convention of International Trade of endangered species of wild fauna and flora (CITES) opgericht, waarvan 80 landen lid zijn geworden, inclusief China. Het doden van dieren voor zulke commerciële doeleinden is nu wereldwijd strafbaar, waartegen zo veel mogelijk wordt opgetreden. Zo lang de vraag naar deze 'medicinale' producten blijft bestaan, zullen deze dieren echter genadeloos worden uitgemoord.
De trieste achtergrond van dit aspect is dat de veronderstelde, genezende werking van deze middelen is gebaseerd op mythen en overgebracht 'geloof' van duizenden jaren her.
Natuurlijk zijn deze stoffen inmiddels uitgebreid onderzocht en er werd geen enkel bewijs gevonden van een therapeutische werking.
Een nog wonderlijker ontwikkeling is dat er zelfs een nieuwe markt werd ontwikkeld voor deze 'statusproducten', uiteraard voor rijke mensen. Nu zijn - vooral online - luxe producten te bestellen zoals wijn en haarshampoo die tijgerbottenstof bevatten. Sinds kort is zelfs de tijgerpenissoep populair. Hebben wij ook niet zoiets met soep van leguanen omdat die twee penissen hebben?



Hans de Haan is arts en wetenschapsjournalist. Hij is jarenlang actief geweest op Curaçao als medisch adviseur bij diverse instanties.

Beweging

Fitness-mythes en misverstanden.

De afgelopen jaren wordt het steeds duidelijker dat bewegen belangrijk is voor onze gezondheid. Vele ziekten en aandoeningen kunnen worden voorkomen door regelmatig op de juiste manier te bewegen. Een goede gezondheid is niet hetzelfde als een geweldig strak en gespierd lichaam. Veel producten worden verkocht omdat ze de schoonheid aanprijzen.

Tekst: CVF

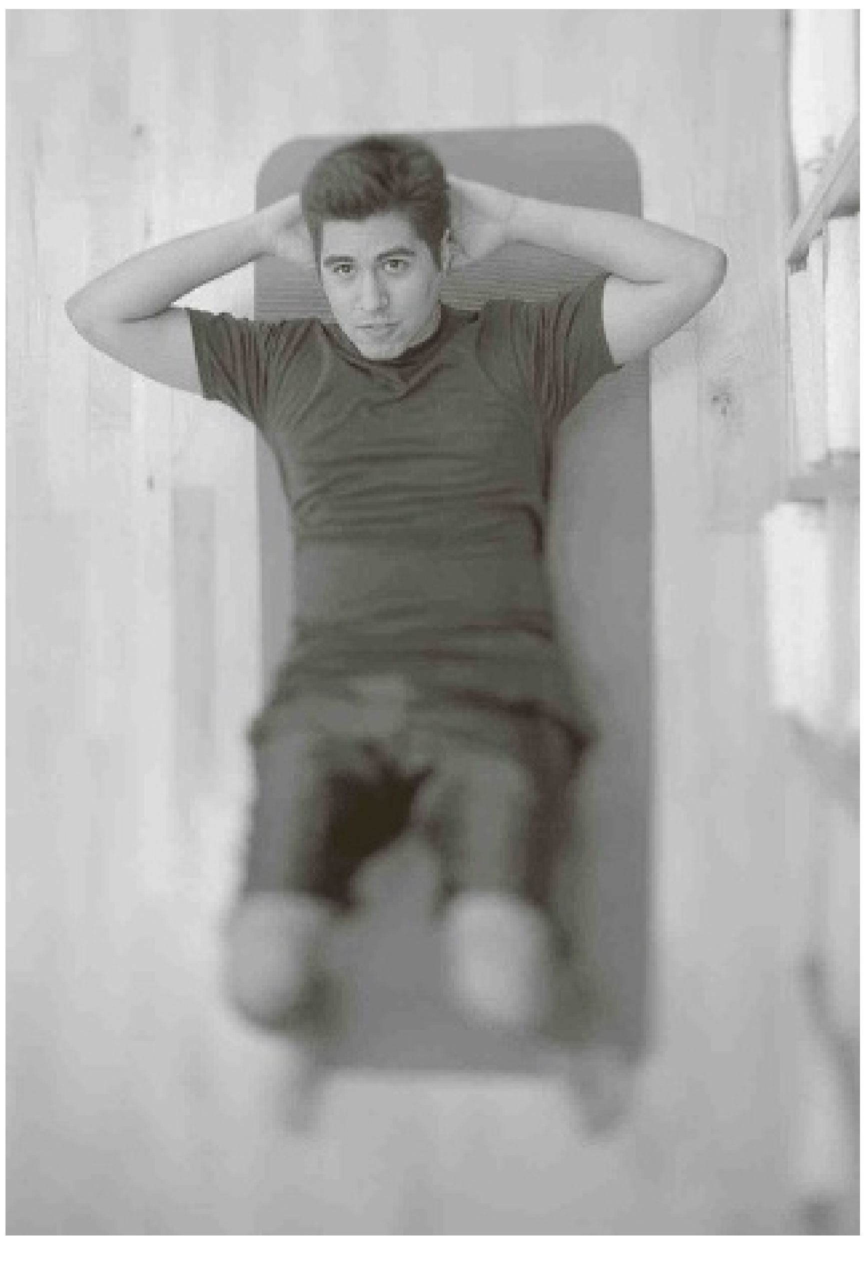
Hieronder de 10 meest voorkomende misverstanden:

Bewegen verbrandt erg veel calorieën
Integendeel, ons lichaam is erg efficiënt als het om bewegen gaat. 30 Minuten matige tot intensieve beweging (dus het kost moeite om het vol te houden en u praat liever niet) verbrandt tussen de 200 en 400 kcal. Het te voet afleggen van 1 mijl (dus 1.6 km) verbrandt ongeveer 100 kcal, onafhankelijk of u het nu rent of wandelt. Een korte rekensom: om 1 pond lichaamsgewicht te verliezen moeten we 3500 kcal verbranden, oftewel 35 mijl te voet afleggen.
Regelmatig bewegen heeft veel voordelen voor onze gezondheid; 30 minuten per dag wandelen heeft echter niet zo veel effect voor gewichtsafname. Ons eet- en drinkgedrag blijft de belangrijkste factor voor gewichtsafname.

Wie zweet valt meer af - rubberen pakken, regenpakken of trainen zonder ventilatie en airco
Bewegen zorgt voor het verhogen van de lichaamstemperatuur en zweten is een manier om ervoor te zorgen dat de lichaamstemperatuur niet te hoog wordt. Te hoge lichaamstemperatuur kan het lichaam in ernstige problemen brengen. Andere manieren om warmte kwijt te raken zijn goede ventilatie en/of een koelere omgeving.
Door middel van zweten raakt het lichaam helaas geen vet kwijt maar water (en dat heeft inderdaad ook gewicht). Ons lichaam bestaat voor ruim 70 procent uit water en water is dus een essentieel onderdeel van een gezond lichaam. Zorg er dus voor dat u voldoende water drinkt tijdens het sporten. Oververhitting kan levensbedreigend zijn.

Vetverbrandingszone - Ik verbrand meer vet als ik op een lage intensiteit beweeg
Bij elk vorm van beweging verbrandt u een bepaalde hoeveelheid vetten en koolhydraten. De theorie van de vetverbrandingszone is dat uw lichaam meer vet verbrandt tijdens rustige activiteiten dan tijdens activiteiten met een hogere intensiteit. De waarheid is dat uw lichaam tijdens deze lage intensiteitsactiviteiten inderdaad een groter percentage vet verbrandt ten opzichte van koolhydraten, maar de totale hoeveelheid calorieën die u verbrandt is veel groter bij activiteiten met een hogere intensiteit. Dus zo rustig mogelijk wandelen is niet effectief voor de vetverbranding.
Het is echter wel altijd beter om op een lagere intensiteit te beginnen met bewegen en niet gelijk op een hogere intensiteit te starten.

Wie mooi wil zijn moet pijn lijden ('no pain no gain')
Een 'vermoeid', 'trekkend' gevoel in de spieren is meestal een signaal dat het lichaam iets doet wat het niet gewend is. Dit gebeurt meestal bij in-actieve personen die gaan beginnen met bewegen of wanneer u een oefening doet die uw lichaam niet gewend is. Spierpijn is een 'vermoeid', 'trekkend' gevoel dat na 1 dag kan optreden en na 2 tot 3 dagen weer duidelijk minder is. Dit is prima, het lichaam past zich aan en na vrij korte tijd zal er steeds minder vaak spierpijn optreden.
Pijn is echter een waarschuwing van het lichaam dat er iets mis is. Spieren, gewrichtsbanden, pezen en gewrichten horen geen pijn te doen, ook niet na beweging. Doortrainen kan dan alleen nog serieuzere klachten geven. Ritmisch bewegen op een lage intensiteit zoals zwemmen of wandelen en fietsen kan helpen de pijn te verminderen en de spieren te herstellen.



De beste tijd om te sporten is in de ochtend
De gezondheidseffecten van bewegen zijn niet afhankelijk van de tijd van de dag waarop de beweging plaatsvindt. De hoeveelheid energie die u verbrandt tijdens het bewegen is ook niet afhankelijk van het tijdstip van de dag.
Dat u door in de ochtend te trainen uw stofwisseling stimuleert en dus meer energie verbruikt gedurende de dag is een overstatement; 30 tot 45 minuten na intensieve inspanning is de stofwisseling weer terug op het niveau van voor de inspanning. Deze kortdurende verhoging van het energieverbruik leidt tot een extra energieverbruik van 25 kcal (ongeveer de hoeveelheid van een stukje appel). Op een leuke manier bewegen op een tijdstip wat het beste bij uw dagindeling past is het meest effectieve.

Extra gewicht aan de handen, polsen of enkel verhoogt het effect van een training
Joggers of wandelaars met extra gewicht aan hun polsen, in hun handen of rond hun enkels verhogen voornamelijk het risico op extra gewrichtsklachten. Dit omdat het de natuurlijke beweging remt of onnodige spierspanning geeft in bijvoorbeeld nek en schoudergebied. Het hogere energieverbruik door deze gewichten is zeer minimaal en weegt niet op tegen de klachten die hierdoor ontstaan. Aan te raden is om conditietraining apart van spierversterkende oefeningen uit te voeren.

Buikspiertraining zorgt voor een platte buik
Het wegwerken van het 'buikje' is vaak een van de belangrijkste redenen voor mensen om te gaan bewegen. Ze verwachten ook dat met voldoende buikspiertraining dit buikje verandert in een mooi wasbord. Of u al dan niet een 'sixpack' hebt is genetisch bepaald. Bijna iedereen heeft de klassieke vorm van buikspieren (zes of acht blokjes), maar deze zien er bij ieder individu anders uit. Om uw sixpack zichtbaar te maken is het noodzakelijk uw vetpercentage laag te houden. Hoe lager uw vetpercentage is, hoe groter de zichtbaarheid van de buikspieren.
Buikspiertraining maakt de buikspier wel sterker, de vetrollen die hier bovenop zitten gaan hierdoor echter niet weg. Met het trainen van bepaalde spiergroepen kunt u vet niet op deze specifieke plekken wegsporten. U zult regelmatig moeten bewegen en gezond moeten eten om het vet te verminderen.
Hebt u slappe buikspieren, dan heeft buikspiertraining wel een beetje effect om uw buikje verminderen. Dit buikje is meestal houdingsgebonden en het trainen van uw houding is hierbij zeer effectief. Bedenk dat u de riem rondom uw middel net een beetje strakker aanspant en probeer zo rechtop mogelijk te zitten en te staan.

Conditietraining is veel belangrijker dan spierversterkende oefeningen voor de gezondheid
Conditietraining is belangrijk, maar spiertraining mag niet worden onderschat. Sinds 2008 is er in de richtlijnen 'gezond bewegen' spiertraining opgenomen als zijnde noodzaak naast voldoende conditietraining. Spiertraining zorgt voor minder gewrichtsklachten, een betere balans, een betere mobiliteit en flexibiliteit en minder blessures. Verder verhogen spieren uw ruststofwisseling waardoor u in rust meer calorieën verbrandt, waardoor het gemakkelijker wordt uw gewicht onder controle te houden.

Spierversterkende oefeningen maken u zwaarder
Vrouwen willen er gewoonlijk niet uitzien als een 'body builder', dus trainen ze met lichte gewichten. Spierhypertrofie (het groter en sterker worden van de spier) is echter van meer factoren afhankelijk dan alleen een spiertraining. Genetische factoren en de aanmaak van het hormoon testosteron spelen hierbij een belangrijke rol. Het twee tot drie maal per week uitvoeren van acht spierversterkende oefeningen, op een gewicht waarbij de spier binnen maximaal 90 seconden is uitgeput (dus maximaal 15 herhalingen van elk 4 seconden), zorgt voor gezonde spierversterking en 'toning' van het lichaam.

Spieren veranderen in vet
Dit is absoluut niet mogelijk. Spiercellen kunt u niet omzetten in vetcellen of andersom. Alles wat u niet gebruikt, gaat achteruit. Dus spieren die u niet gebruikt gaan achteruit in omvang en kracht. Hierdoor worden ze zwakker en kleiner. Dit heet spieratrofie. Een ieder die een arm of been in het gips heeft gehad herkent dit. De arm die een tijdje is geïmmobiliseerd door het gips is duidelijk minder van omvang dan de arm die normaal gebruikt is.
Hier komt bij dat minder bewegen vaak niet samen gaat met minder eten. Hierdoor nemen de spiercellen af in omvang en de vetcellen toe in omvang.

De rubriek 'Beweging' verschijnt om de week in de Ñapa en wordt verzorgd door de Curaçaose Vereniging van Fysiotherapeuten. Meer informatie: www.fysiotherapiecuracao.com of email info@fysiotherapiecuracao.com.

Visa para un sueño:

‘Het beloofde land’

Het is zondagavond. Ik rijd op de Rooseveltweg. In de verte hoor ik bachataklanken. Ze lijken te komen vanuit een autowasstraat. Het verband tussen auto's wassen en muziek zie ik wel. Maar dit klinkt als een feest! Ik ga naar binnen en waan mij in de Dominicaanse Republiek. Een band, auto's die net gewassen zijn, bachata, Presidente, dansende paren. Een typisch Dominicaans tafereel. Dominicanen vormen een opmerkelijke groep in de Curaçaose samenleving. Hun aanwezigheid is te merken in zowel de sociaal-economische sferen als in het culturele leven. Het is een groep waarover in de Curaçaose samenleving uiteenlopende meningen bestaan.

Dominicaanse fruitverkoopster in Plasa Nobo.

Tekst: Tekst: Sabrina S. Dinmohamed Foto's: Ken Wong

Wie zijn deze mensen eigenlijk? Waarom verlaten zij massaal hun land? Hoe maken zij een thuis in een nieuw land?

Voy pa'lla

In 2000 telde de Dominicaanse Republiek 8.4 miljoen inwoners. Er woonden toen bijna 1 miljoen Dominicanen in het buitenland. In 2010 telde de Dominicaanse Republiek 9.3 miljoen personen (1). Er woonden toen ongeveer 2 miljoen Dominicanen in het buitenland. Hoe komt het dat zo veel Dominicanen, ondanks de liefde voor hun land, voor een bestaan elders kiezen?

De eerste golf van grootschalige Dominicaanse emigratie was na de moord op dictator Rafael Leonidas Trujillo in 1961. Politieke gebeurtenissen, sociaal-economische onzekerheden en opheffing van beperkingen om te emigreren, zorgden ervoor dat honderdduizenden Dominicanen kozen voor een bestaan in het buitenland. De meest voorkomende bestemming waren de Verenigde Staten. De migranten van deze periode waren vooral personen die gerelateerd waren aan het dictatorschap van Trujillo: conservatieve politieke leiders, regeringsmedewerkers en personen uit de heersende klasse.

Eind jaren zestig kwam door economisch zware tijden een tweede stroom van emigratie op gang.
Het waren met name hoogopgeleide personen met relatief goede banen die op zoek gingen naar een betere baan of hoger salaris in het buitenland. Door de verminderde export van suiker, koffie en andere landbouwproducten, in met name de regio Cibao, kwam er interne migratie op gang van het platteland naar de steden en uiteindelijk ook richting Puerto Rico en New York.

De derde fase van de Dominicaanse exodus vond plaats in de jaren zeventig. Het waren met name personen uit de grote steden zoals Santo Domingo, Santiago, La Romana, San Pedro de Macoris en San Fransisco de Macoris, die hun land verlieten. De uitstroom van hoogopgeleiden met goede banen zette door. Armen konden niet weg door de hoge kosten die migratie met zich meebracht. Gezien de beperkingen voor wat betreft het verkrijgen van een visum voor de Verenigde Staten, kozen velen ervoor om op illegale wijze te reizen in zogenaamde yola's (kleine houten bootjes), door de Monapassage, richting Puerto Rico. Gedurende de jaren tachtig zorgden werkloosheid, inflatie en zwakke publieke voorzieningen voor emigratie van personen uit alle sociale klassen. Migratie werd zo een ‘overlevingsstrategie’ voor de lagere klasse en de middenklasse.

In de jaren negentig, wat als de vierde fase van de Dominicaanse exodus beschouwd kan worden, zijn het personen uit alle lagen van de bevolking, die migreren. Hoge kosten voor levensonderhoud, lage lonen en gebrek aan werk blijven redenen om een beter bestaan en economische vooruitgang elders te zoeken.

Verreweg de meeste Dominicaanse migranten kiezen voor de Verenigde Staten als bestemming voor vooruitgang en het verwezenlijken van hun dromen. In 2006 woonden daar ongeveer 1.2 miljoen Dominicanen (1). In de census van 2010 zijn er 1.4 miljoen personen van Dominicaanse afkomst geteld. Zij zijn geconcentreerd in New York, New Jersey, Florida, Massachusetts en Pennsylvania. Tussen 2000 en 2010 is de Dominicaanse bevolkingsgroep in Puerto Rico met 21 procent gegroeid, van 56.000 naar 68.000 personen.

De afgelopen jaren zijn de bestemmingen van Dominicaanse migranten diverser geworden. Andere belangrijke bestemmingen zijn Spanje, Venezuela, Curaçao, Sint Maarten, Aruba, U.S. Virgin Islands, Italië, Nederland, Zwitserland, Canada, Panama en Martinique (Duany 2005).

Quisqueya Heights en Pequeño Bronx

Over Dominicaanse migranten in New York en Puerto Rico (1) en inpassing in de nieuwe samenleving is veel onderzoek gedaan door dr. Jorge Duany.

In een vergelijkende studie naar Dominicanen in New York en Puerto Rico wordt beschreven op welke manier Dominicaanse migranten in Washington Heights als in Santurce (wijk in San Juan) zich richten op hun eigen sociale en culturele gebruiken. In Washington Heights bijvoorbeeld zijn veel aspecten van het leven in hun thuisland gereproduceerd: politieke partijen, handelsunies, (buurt)verenigingen en religieuze praktijken. De meeste Dominicaanse migranten in Washington Heights houden vast aan traditioneel Dominicaans eten, praten voornamelijk Spaans, winkelen bij Dominicaanse supermarkten, zijn katholiek en worden geïnformeerd door Spaanstalige media. Jongere immigranten nemen gemakkelijker zaken uit de nieuwe samenleving over. In Quisqueya Heights (1) is er een continue uitwisseling van Dominicaanse en Amerikaanse identiteiten, selectieve reproductie van sleutel-elementen van de Dominicaanse cultuur en het eigen maken van nieuwe culturele kenmerken van de Verenigde Staten.

> Er valt nog veel te leren over de Dominicaanse migranten in Curaçao

Ook in San Juan zijn Dominicaanse migranten gericht op eigen cultuur en thuisland en hebben zij culturele symbolen gereproduceerd, maar niet op zo een grote schaal als in Washington Heights. Opvallend is de geringe maatschappelijke participatie. Er is spanning tussen de twee groepen in Puerto Rico. Dominicanen voelen zich buitengesloten. Zij worden gediscrimineerd op basis van hun manier van praten (accent), huidskleur, ongedocumenteerde status en lagere sociaal-economische positie.
Op bijna 7000 kilometer afstand van de tropische sferen, in de wijk Cuatro Caminos in Madrid, kan men zich wanen op de Malecón in Santo Domingo. In El pequeño Caribe of El pequeño Bronx de Madrid woont de grootste Dominicaanse gemeenschap van Europa. Hier wordt men op verschillende manieren weer meegevoerd naar de Dominicaanse Republiek: de geuren van gerechten in de straten, de klanken van bachata, belhuizen, money transfer-kantoren, kapsalons, de Dominicaanse vlag, winkels met Dominicaanse levensmiddelen. Er vinden politieke activiteiten plaats, gesprekken gaan over de wens om ooit terug te keren, over andere familieleden die overkomen.

Hier en daar tegelijk

Duany karakteriseert de levens van Dominicaanse migranten en hun inpassing in de nieuwe samenleving als transnationaal. Volgens Duany (2005) gaat het bij transnationalisme om een proces waarbij migranten sociaal-culturele en sociaal-economische links opzetten en onderhouden, die geografische grenzen overstijgen. De instandhouding van sociale contacten, culturele waarden, economische links en politieke activiteiten vindt plaats tussen tenminste twee landen. Het gevolg kan zijn dat migranten meervoudige identiteiten hebben die hen linken aan meer dan één land. Door moderne communicatietechnologie, zoals bijvoorbeeld internet, hebben transnationale gemeenschappen zich gemakkelijker kunnen ontwikkelen.

Dominicaans transnationalisme in de Verenigde Staten, Puerto Rico en Spanje wordt gekenmerkt door lange-afstand-huishoudens en zorg voor kinderen, frequente bezoeken aan de Dominicaanse Republiek, investeringen/economische activiteiten, politieke activiteiten en geldoverdrachten. Geldoverdrachten vormen een belangrijke economische connectie met het thuisland. In 2008 bereikten de geldoverdrachten naar de Dominicaanse Republiek een hoogtepunt van 3.6 miljard dollar (1). Na Mexico, Brazilië en Colombia staat de Dominicaanse Republiek in de regio op de vierde plaats van landen die geld ontvangen van familie en vrienden in het buitenland. Na inkomsten uit toerisme en de vrije zones is dit de grootste bron van inkomsten voor de Dominicaanse Republiek.

Curaçao: springplank of eindbestemming?

In de Curaçaose media wordt de Latijns-Amerikaanse bevolkingsgroep vaker negatief in het nieuws gebracht dan positief. Over Dominicanen specifiek bestaan er ook uiteenlopende meningen. Echter, er is nog maar weinig systematisch onderzoek gedaan naar deze groep, de invloed van hun aanwezigheid op de samenleving en hun inpassing in het nieuwe thuisland.

Bij ondervraging van een dertigtal inwoners van Curaçao naar hun associatie met betrekking tot Dominicaanse migranten noemde de meerderheid bachata, merengue en feest. Met name mannelijke ondervraagden moesten ook denken aan mooie vrouwen en snèks. Verder wordt er gedacht aan mensen voor wie er ‘opgepast’ moet worden: oplichters, vrouwen die uit zijn op geld en een paspoort, manipulators. Voor wat betreft de sociaal-economische positie associeerde men de groep met harde werkers, armoede en uitbuiting door de lokale bevolking. Verder noemde men: vriendelijke en warme mensen, prostitutie en lekker eten.

In de recent gehouden census door het Centraal Bureau voor de Statistiek zijn 5420 personen van Dominicaanse afkomst (personen met als geboorteland de Dominicaanse Republiek) geteld. In de volkstellingen van 1992 en 2001 vormde de Dominicaanse bevolkingsgroep voor zowel de Nederlandse Antillen als Curaçao de grootste groep migranten. In de census van 1992 werden 3474 Dominicanen geteld en in de census van 2001 4191 personen. Opvallend is dat bijna driekwart van de migranten vrouw is. Uitgaande van de aantallen in 1992, 2001 en 2011, kan er een groei geconstateerd worden van het aantal Dominicanen op het eiland.

Een (grote) groep Dominicanen migreert vanaf de eilanden van de voormalige Nederlandse Antillen door naar Europa/Nederland. In 2009 waren er 7458 personen geboren in de Dominicaanse Republiek in Nederland, in 2011 waren dat er 8055 (1). Ook hier zien we dat bijna driekwart van de migranten vrouw is. Een interessante vraag is hoeveel van hen Nederland via de voormalige Nederlandse Antillen heeft bereikt. In bijvoorbeeld Amsterdam komen zij bijeen op plaatsen die bekend staan als Picalonga, El Punto Latino, La Parada Latina en El Merengue. Ook hier kan men Dominicaanse spijzen nuttigen, op zondag bingo spelen, dansen op de klanken van bachata, merengue en dembow, La Independencia Dominicana herdenken, Dominicaanse moederdag vieren en Brugal nuttigen. Het lijkt erop dat de migranten voornamelijk sociale contacten onderhouden binnen de eigen groep, zich op plaatsen begeven die lijken op ‘thuis’ en dat zij zich vooral hebben geconcentreerd in Amsterdam Zuidoost, dat door enkelen wordt vergeleken met wonen in ‘un barrio de Santo Domingo’. In gesprekken over hoe men in Nederland is beland, wordt als één van de ‘doorreis’-bestemmingen altijd Curaçao, Aruba of Sint Maarten genoemd, naast of in combinatie met New York en Spanje.

Een beetje Quisqueya op Curaçao

Er zijn verschillende Dominicaanse elementen in het straatleven van Curaçao die wijzen op de aanwezigheid van een grote groep Dominicanen op het eiland. Hoe drukken Dominicaanse migranten een stempel op de Curaçaose samenleving en hoe maken zij ‘een thuis’ op Curaçao?

De meest opvallende uitingsvorm is muziek en gezelligheid in bijvoorbeeld snèks. Ook bijvoorbeeld auto's wassen in Carwash Rinconsito is een festiviteit. Er is een dj, er wordt eten verkocht, er is een biljarttafel, mensen houden elkaar op de hoogte van de laatste nieuwtjes: à la auto's wassen in de Dominicaanse Republiek.

Ook voor wat betreft uitgaansgelegenheden zien we oriëntatie op de eigen groep en gebruiken. Er zijn diverse uitgaansgelegenheden die gericht zijn op Dominicaans publiek. De plaatsen worden ook bezocht door Curaçaoënaars, maar de sfeer is typisch Dominicaans. Dominicanen bezoeken in veel mindere mate uitgaansgelegenheden met niet-Dominicaans publiek. Er zijn gelegenheden in verschillende buurten van Curaçao die veel bezocht worden door Dominicanen. Op sommige plaatsen is er een dj, op andere plaatsen zijn er bands die uitsluitend merengue's en bachata's ten gehore brengen.

Concerten en evenementen geven ook een Dominicaans tintje aan de Curaçaose samenleving. De afgelopen jaren hebben grote artiesten gezongen voor publiek op Curaçao, waaronder Frank Reyes, Anthony Santos, Aventura, Luis Miguel del Amargue, Hector Acosta, Zaccarias Ferreira, Yoskar Sarante, Romeo Santos en Prince Royce. In tegenstelling tot bezoek van andere Dominicaanse artiesten zoals Fernando Vilalona, Eddy Herrera en Juan Luis Guerra, brengen deze artiesten bijna uitsluitend bachata ten gehore, wat nog dichterbij bij de Dominicaanse migrant staat en op hun behoefte inspeelt.

De groep is verenigd in la Asociación de Dominicanos Unidos en Curazao (ADUC) die als doelstelling heeft eenheid te creëren binnen de Dominicaanse bevolkingsgroep en steun te bieden bij moeilijkheden. Zij zorgt ook jaarlijks, op 28 februari, voor de viering van La Independencia Dominicana om de onafhankelijkheid van Spanje te herdenken. Op de laatste zondag van mei wordt jaarlijks Dominicaanse Moederdag gevierd.

Een meer fysiek cultureel symbool is de Dominicaanse vlag op de muren van kapsalons, schoonheidssalons en snèks. Een ander uiterlijk symbool is de kledingstijl. De kledingstijl van Dominicaanse jongeren op Curaçao heeft sterke overeenkomsten met die van hen die in The Bronx uitgaan, in Madrid of in Amsterdam.

Een belangrijke emotionele en economische link met het thuisland zijn kinderen in de Dominicaanse Republiek. Bijna driekwart van de Dominicaanse migranten is van het vrouwelijke geslacht. Deze vrouwen besluiten om te migreren en laten hun kinderen achter bij familie. Zij gaan regelmatig terug naar de Dominicaanse Republiek en dragen en ook bij aan het levensonderhoud van een gezin op afstand.

Geslaagde migratie?

Er valt nog veel te leren over de Dominicaanse migranten in Curaçao, hun migratiemotieven en hun sociaal-economische en sociaal-culturele positie in de Curaçaose samenleving. Zijn er verschillen met de migranten naar grote steden als New York en Madrid? En overeenkomsten met een kleinere samenleving als Puerto Rico? Of vertonen de levens van de migranten op Curaçao totaal andere patronen?

Frank Reyes, de bekende bachatero die Curaçao reeds meerdere malen heeft bezocht, zingt: ‘Ay mis hijos seguro que volveré, no me culpen si solos yo le he dejado. Es que quiero para ustedes construir muchas cosas que en mi vida yo he soñado. Yo quisiera regresar, pero no puedo, tengo metas que cumplir’ (Vrije vertaling: Oh mijn kinderen, ik zal zeker terugkeren, neem het mij niet kwalijk dat ik jullie alleen heb achtergelaten. Ik wil voor jullie dingen opbouwen waarover ik in mijn leven heb gedroomd. Ik zou willen terugkeren, maar ik kan niet, ik heb doelen om te bereiken).

Heeft de migratie naar Curaçao de vooruitgang opgeleverd die de Dominicaanse migranten voor ogen hadden?

( ) Bron: Oficina Nacional de Estadistica Republica Dominicana , Censo Nacional de Poblacion y Vivienda 2010.

Sabrina Dinmohamed is antropologe. Zij heeft enkele jaren vertoefd op Curacao, waar zij gefascineerd raakte door de levens van verschillende migrantengroepen. Gedurende haar werkzaamheden bij het CBS Curaçao kon zij vorm geven aan deze nieuwsgierigheid. Heden doet zij zelfstandig onderzoek naar de Dominicaanse migratie op Curaçao.

Dominicaan Rafael Peguero drijft met met echtgenote Virginia uit Bolivia een ambachtelijke bakkerij aan de Seru Loraweg. Ze wonen en werken reeds zeventien jaar op Curaçao.

Inspiratie

Structuur in de natuur

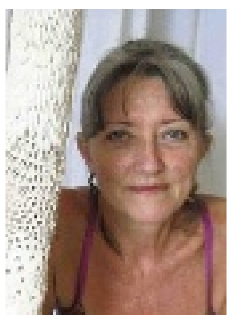
Evelien Sipkes is kunstenares en bekend van onder meer haar sieraden waarin zij de machtige natuur verwerkt tot verfijnde schoonheid. Haar grote voorbeeld doet het omgekeerde; hij verwerkt de verfijnde schoonheid van de natuur tot machtige werken.

Tekst: Lisette Keus

Sipkes: "Antoni Gaudí is voor mij wel een heel groot voorbeeld. Hij gaat van dezelfde fascinatie uit als waar ik van uitga, namelijk de structuur in de natuur. Hij heeft heel veel vormen van planten en - niet zozeer dieren - maar meer de vormen uit de zee als schelpen, als basis voor zijn meubels, gebouwen en decoraties genomen. Wat je daaraan ziet is dat als hij een structuur neemt voor een gebouw dat het stevig moet staan, maar ook architectonisch verantwoord moet zijn. Dat is wat mij ook heel erg fascineert. Dat de natuur er heel organisch uit kan zien, maar als je gaat kijken naar hoe een tak aan een boom zit of hoe een koraal is opgebouwd, dat daar ook altijd de stevigheid in zit."

Mathematisch en glooiend

"Gaudí gebruikt voor de binnenkant de sterkte van de natuur, aan de buitenkant laat hij het er ook zo uitzien alsof het ook zo uit de natuur komt, maar toch is het met een menselijke invloed. De combinatie van het mathematische, het wiskundige en strakke aan de ene kant, maar ook het amorfe, het glooiende en dan met en de kleuren en de bloemen die hij aan de buitenkant laat zien, vind ik mateloos interessant."


Evelien Sipkes

Sagrada Família.

Gaudí staat bekend om zijn toegepaste kunstwerken, een enkel autonoom werk. Sipkes zegt geld steeds meer te verschuiven naar het maken van autonome werken. Maar ook daarin blijft ze gefascineerd door de oneindige mogelijkheden van materiaal en naar de mogelijkheden in het combineren van materialen. Een tegenstelling met de eindigheid van het leven.

Sipkes: "Gaudí is eigenlijk veel te vroeg doodgegaan. Hij had de Sacrada Família in Barcelona nog niet af, hij was gewoon nog lang niet klaar. Als hij langer had geleefd had hij nog veel grotere dingen gemaakt. De Sagrada Família is echt een heel goed voorbeeld van een enorme diversiteit van allerlei soorten bouwkundige structuren die hij van de natuur heeft overgenomen. En de decoraties en alles, het is eindeloos."

Niets aantrekken

Sipkes vervolgt in een adem haar betoog over de bewondering voor Gaudí. "En wat ik bijzonder van hem vind, maar dat geldt voor bijna elke kunstenaar - een danser, een musicus of wie dan ook - is dat zij tegen de verdrukking in hun eigen ding blijven doen. Mensen die zich uiteindelijk niets aantrekken wat men om hen heen vindt. Mensen die zich niets aantrekken van anderen die hen in een keurslijf proberen te stoppen. Dit geldt in zoverre voor Gaudí dat hij in een periode leefde waarin er ook heel veel kritiek was inzake zijn architectonische kwaliteiten, maar toch bleef hij zijn gebouwen neerzetten. Hij werd ook wel gewaardeerd, er waren gelukkig een paar mensen die zijn genialiteit wel zagen en hem opdrachten en geld gaven om flink wat gebouwen neer te zetten. Maar hij is op alle fronten ook wel tegengewerkt. Hij werd een beetje gezien als gek."

Plato zei ooit: 'De essentie van alle kunst is nabootsing: het uitbeelden van het menselijk leven.' Anderen zijn van mening dat artiesten scheppers zijn: ze creëren, ze maken van niets iets. Hoe het ook zij, alle kunstenaars hebben inspiratiebronnen. In deze rubriek vragen we bekende Curaçaose kunstenaars in alle disciplines, naar hun inspiratiebronnen en dan in het bijzonder welk werk of welke andere artiest hen geïnspireerd en beïnvloed heeft.

Toneel

Trouw & Liefde

In deze voorstelling in Teatro Luna Blou vertellen vijf mannen met verschillende nationaliteiten over hun huwelijks- en liefdesleven.

Waar mannen normaliter nogal gesloten zijn over hun gevoelens, praten zij in de monologenvoorstelling van Gita Hacham heel open over deze onderwerpen. Het stuk is gebaseerd op waargebeurde verhalen en gaat over alles wat je altijd al wilde weten over mannen en hun visie op Trouw & Liefde.

Hacham ondervroeg een grote groep mannen over de onderwerpen Trouw & Liefde. Onderwerpen waar mannen in het algemeen niet gemakkelijk over praten, zo luidt het culturele cliché. Hacham onderzocht hoe mannen met verschillende achtergronden hun kwetsbaarheid verhullen. Ze vroeg naar de bekende weg, daagde de mannen uit om de algemene en specifieke culturele vooroordelen tegen te spreken of juist te bevestigen.

Over romantiek: Hoe verliefd word je als je over de bergen naar de onbekende bruid loopt? Over ontrouw: Hoe reageer je als al je kennissen kijken of je kijk echt wel op jou lijkt? Over vooroordelen: Willen Marokkanen nu echt het liefst met een maagd naar bed?

Met Eduard Reineta, Albert Schoobaar, Jeroen Heuvel, Edion Booy en Junior Tecla.

Expositie

Taboo

Met de expositie 'Taboo' wil Landhuis Bloemhof taboes bespreekbaar maken en mensen met elkaar in gesprek brengen.

Een taboe is iets dat beschouwd kan worden als ongepast, bijvoorbeeld om te gebruiken, te doen of over te spreken. Het idee om een expositie met als thema 'taboe' te realiseren is ontstaan vanuit het Bloemhof-team met als doel de creativiteit van lokale kunstenaars te prikkelen en hen uit hun 'comfort zone' te halen.

Het resultaat is een zeer uiteenlopende expositie, zowel qua mediumgebruik als qua uiting. Bloemhof hoopt een andere kant van de kunstenaars te laten zien. Hun angsten, gevoelens, verlangens en weerstanden, via hun interpretaties van eigen en universele taboes.

Er is werk te zien van Anna Oltheten, Annemieke Dicke, Ans Mezas-Hummelink, Ariadne Faries, Carlos Blaaker, Elisa Lejuez (Aruba), Elvis Lopez (Aruba), Giovani Zanolino, Glenda Heijliger (Aruba), Krista van der Meijden, Marcel van Duijneveldt, Martie Genger, Mimi van Bindsbergen, Osaira Muyale (Aruba), Philippe Zanolino, Phillip Rademaker, Ria Houwen, Ryan Oduber (Aruba) en Tanya Haynes.

Bloemhof streeft ernaar om lokale, internationale en privé-taboes bespreekbaar te maken en mensen met elkaar in gesprek te brengen over verschillende sub-thema's binnen het taboe. Onder meer wordt er een filmavond of discussieforum georganiseerd. Binnenkort volgt meer informatie hierover.

Culturele Agenda

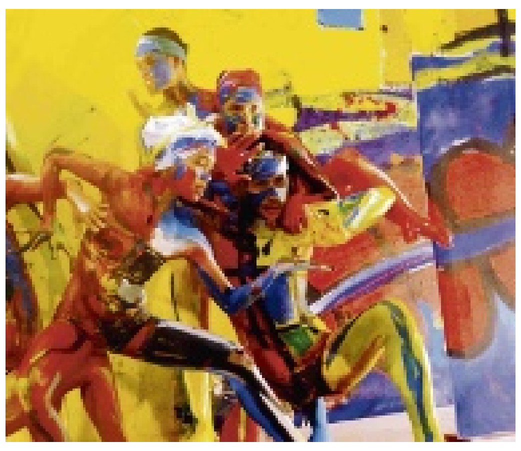
KUNST & EXPOSITIES

Taboo
Woensdag 12 september opent de expositie 'Taboo' in Landhuis Bloemhof. Iedereen is welkom om vanaf 19.30 uur de tentoonstelling te bezichtigen. De expositie is te zien tot en met zaterdag 13 oktober.
Er is werk te zien van diverse Curaçaose en Arubaanse artiesten. Het streven is om lokale, internationale en privé-taboes bespreekbaar te maken en mensen in discussie met elkaar te brengen, onder meer via een filmavond of discussieforum, waarover binnenkort meer (zie kader).
Voor meer informatie: tel. 737-5775 of e-mail info@bloemhof.an.
Landhuis Bloemhof
Sta. Rosaweg 6, naast Café Tap Maar In
Openingstijden: dinsdag tot en met zaterdag tussen 09.00 en 14.00 uur.

De vogels van Curaçao
Expositie aquarellen 'De vogels van Curaçao'. Al vele jaren komt schilderes Marianne van Veen op Curaçao. Gefascineerd door de natuur op het eiland is zij als autodidact begonnen met schilderen. Met name hebben de vogels op het eiland haar aandacht. Haar werken zijn te omschrijven als realistisch met veel aandacht voor details. Tot en met eind december exposeert zij haar aquarellen in restaurant E Lanternu, Fontijn 20 aan de Weg naar Soto. De expositie is, met uitzondering van dinsdag, dagelijks geopend van 10.00 tot 14.00 uur en van 17.00 tot 22.00 uur.

Fonz Heijdens
Bij Mon Art Gallery in het Renaissance Rif Fort kunt u vanaf dit weekeinde een fotoexpositie bezichtigen van Fonz Heijdens. Ook zal er werk te zien zijn van Evelien Sipkes (prachtige theepotten), Annemiek Dicke, Marlies Schoenmakers, Margo Nelissen en Ans Mezas-Hummelink.

Bosi's en Brasa / Sunchi i Brasa
Gallery Alma Blou heeft op 15 september de opening van de expositie van George Struikelblok getiteld Bosi's en Brasa / Sunchi i Brasa. De kunstenaar komt met de Sana Budaya Dance Company, een dansgroep die tijdens de expositie als het ware uit de doeken van Struikelblok tot leven komt. Sana Budaya Dance Company is een dansgezelschap dat via podiumkunsten de Surinaamse cultuur wil behouden, promoten en ten toon spreiden. Hun kracht en inspiratie putten zij daarom ook uit de verschillende culturen, die op een eigentijdse wijze worden gepresenteerd.


Bosi's en Brasa / Sunchi i Brasa is te zien bij Gallery Alma Blou.

MUZIEK

Cd Rudolf Palm
De Maduro Muziek Stichting op Curaçao heeft zeer recent een cd uitgebracht met een 18-tal werken van de Curaçaose musicus en componist Rudolf Palm (1880-1950). Rudolf Palm is een kleinzoon van Jan Gerard Palm (1831-1906) en de vader van de Curaçaose componisten Albert Palm (1903-1958) en Edgar Palm (1905-1998). De composities worden op de cd vertolkt door de Curaçaose medicus-musicus-componist Robert Rojer.
De cd is nu op Curaçao te koop bij boekhandel Mensing's Caminada. In Nederland is de cd te bestellen via de website van de Palm Music Foundation. http://www.palm-musicfoundation.com/

NIEUW & OPMERKELIJK

Paint to Relax
Workshop: Anti-stress, anti-depressie, anti-eenzaamheid. Een ochtend of middag met kunstenares Nena Sanchez in haar drie uur durende workshop 'Paint to relax'. Leer schilderen voor uw plezier en creatief omgaan met kleur. Ervaring niet nodig.
Datum: zondag 23 september
Tijd: 1e workshop 09.30 uur tot 12.30 uur, 2e workshop 14.30 uur tot 17.30 uur.
Plaats: Landhuis Jan Kock, Willibrordus.
Voor meer informatie of reserveren: email info@jankokcuracao.com of bel tel 738.2377 tussen 10.00 en 17.00 uur.

DANS & THEATER

Luna Yen
La Tentashon begint binnenkort met de audities voor Luna Yen, het 'open podium' oftewel de talentenjacht voor jongeren. In de categorieën dans, zang, acteren, rap, breakdance, hiphop, spoken word en stand up comedy mogen 15 jongeren en/of groepen laten zien wat ze kunnen.
Er zijn vier audities, de eerste is op 10 september. Het seizoen loopt tot december. Daarna volgt de 'nazorg'.
Eerste editie: maandag 10 september. Met Chris Strick, dj Carlito, Slick en el Beat & The Best of Luna Yen 2011.
Locatie: La Tentashon
Entree: 15 gulden
Voor meer informatie: bel Teatro Luna Blou 462-2209 of mail naar latentashon@gmail.com

Trouw & Liefde
Vijf mannen vertellen over hun liefdesleven. Monologenvoorstelling van Gita Hacham, gebaseerd op waargebeurde verhalen. Alles wat u altijd al wilde weten over mannen en hun visie op trouw en liefde (zie kader).
Première: donderdag 13 september 20.00 uur
Vrijdag 14 september 20.00 uur
Zondag 16 september 15.00 uur
Maandag 17 september 20.00 uur
Dinsdag 18 september 20.00 uur
Locatie: Teatro Luna Blou
Entree: 27.50 gulden

Kata ku Ana a perde konvoi
Komedie van Anthony Jamanika. Twee bejaarde dames zorgen voor Cristel. Ze voeden haar op in beeld en gelijkenis, maar Cristel wil geen oude vrijster worden zoals Kata en Ana en verzet zich tegen hun streken.

Mon Art Gallery vertoont foto's van Fonz Heijdens.

Zaterdag 8 september 21.00 uur
Zondag 9 september 20.00 uur
Locatie: Teatro Luna Blou
Entree: 27.50 gulden

FILM

Filmhuis Openbare Bibliotheek
11 en 13 september: If I want to whistle I whistle.
9 en 11 oktober: Tous les Soleils.
Plaats: Auditorium, Nationale Bibliotheek, Scharloo
Tijd: 19.00 uur

BOEKEN & LITERATUUR

Boekpresentatie In de Knipscheer
Op 16 september presenteert de Haarlemse uitgeverij In de Knipscheer een aantal boeken.
Als eerste: 'Pierre Lauffer. Het bewogen leven van een bevlogen dichter', een biografie geschreven door Bernadette Heiligers. Tevens 'Na final di kaminda', een speciale bundel met de laatste acht gedichten van Pierre Lauffer in vijf talen, door verschillende vertalers, onder wie August Willemsen. Verder worden gepresenteerd 'Woestijnzand', het prozadebuut van Elodie Heloïse en 'Terug tot Tovar', de nieuwe novelle van Hans Vaders.

Met medewerking van de auteurs Bernadette Heiligers, Elodie Heloïse, de vertalers Lucille Berry-Haseth, Fred de Haas en met Robin Akkerman, Sidney Joubert, Franc Knipscheer, Wim Rutgers en Peter de Rijk. Muziek van Alma Latina (onder meer drie liedjes van Pierre Lauffer).
Na afloop signeren de auteurs voor belangstellenden hun boeken en is er gelegenheid tot napraten in de foyer.
Locatie: Podium Mozaïek, Bos en Lommerweg 191, Amsterdam
Datum: 16 september
Zaal open: 14.30 uur
Programma: 15.00 tot 17.00 uur
Toegang: gratis

Reserveren is noodzakelijk: http://www.podiummozaiek.nl/ 020-580 0381 (++3120 580 0381) of via e-mail aan indeknipscheer@planet.nl. De kaarten liggen dan voor u klaar op de dag van de voorstelling vanaf 14.00 uur bij Podium Mozaïek. Op zondag is het in de directe omgeving van Podium Mozaïek gratis parkeren.

The Portuguese Immigrant in Curaçao
Charles do Rego analyseerde het proces van immigratie, participatie en integratie in het kader van zowel de verzendende als de ontvangende landen. Inzicht op de uitkomst van de strijd om de eigen cultuur te behouden én om zich tegelijkertijd aan te passen en te gedijen in een nieuwe samenleving.
Het boek is verkrijgbaar in de lokale boekwinkels en bij Caribpublishing.

Vuurwerk in mijn hoofd
Het eerste boek voor kinderen (11/12 jaar) van Roland Colastica met de titel Vuurwerk in mijn hoofd (ISBN 978 90 258 5998 5 - 30 gulden) is uitgegeven bij Leopold en op Curaçao te verkrijgen bij Bruna en Mensing's Caminada. Roland Colastica, geboren op Curaçao (1960), was de jongste van negen broers en één zus. Zijn moeder was sopraan in het kerkkoor en zijn vader een gepassioneerd verteller van filosofische verhalen. Roland (Roj) groeide dus op met muziek, zang en 'storytelling'. Hij kwam er al jong achter dat ook hij niet zonder creatieve expressie kon. De bekende kinderboekenschrijver Sjoerd Kuyper begeleidde Roland in het schrijversproces (www.rolandcolastica.com / www.leopold.nl).

Soliman Reys, De Veenboer, groot-admiraal & renegaat & zeerover
Nel Casimiri-Veenboer dook de geschiedenis in en schreef een boek over een van haar voorvaderen. Het boek is getiteld Soliman Reys, De Veenboer, groot-admiraal & renegaat & zeerover en voor 29,50 gulden verkrijgbaar bij Bruna en Mensing's Caminada.

Kata ku Ana a perde konvoi is te zien bij Teatro Luna Blou.

VARIA

Yoga/wandeling
Inspirerende ochtend in de natuur met gids. Pittige wandeling in de natuur van Banda'bou naar Garden of Rocks. Yoga/meditatiesessie gedurende de wandeling op een mooie plek in de natuur. Draag stevige wandelschoenen en een lange broek. Neem een handdoek mee om op te zitten en zorg voor water en wat te eten.
Datum: zondag 23 september
Tijd: 07.30 - 12.00 uur
Prijs: 25 gulden. Telefoon: info voor aanvang startpunt, opgeven 5283029; info@yogacentrumcuracao.com

Landhuis Groot Santa Martha
Iedere eerste zondag van de maand houdt Landhuis Groot Santa Martha een Open Dag. Er is een keuze uit verschillende soorten krioyo-maaltijden, een buffet, lekkernijen en drankjes. Ook zijn er producten van de werkplaatsen te koop.
Tijd: 09.00 - 15.00 uur.
Toegang volwassenen: 2,50 gulden. Kinderen: 1 gulden.
Voor meer informatie: telefoon 864-7287.

Ascencion
Iedere eerste zondag van de maand is er vanaf 10.00 uur Open Huis op landhuis Ascencion. De toegang is gratis. Om 11.00 uur is er een rondleiding om en door het landhuis.
Stichting Vormingscentrum Landhuis Ascencion organiseert vrijwel iedere donderdag rondleidingen over de plantage en omgeving. Vanaf 08.30 uur bent u welkom. De rondleiding duurt ruim een uur. Deelname is uitsluitend mogelijk bij opgave via tel: 864-1950, 518-7265 of per mail: info@landhuisascencion-curacao.com.

NOTEERT U ALVAST

'A breast or Two'
Expositie en kunstagenda over borstkanker. In oktober zal in de Mon Art Gallery in het Renaissance Rif Fort de expositie 'A breast or Two - Celebration of Life' te zien zijn en de uitgave van de unieke Art Desk Dairy 2013, een kunstagenda met teksten van Nicole Grimmelt-Pieternella en illustraties van Wilson García. Meer dan veertig kunstenaars, waaronder José Maria Capricorne, Tirzo Martha, Ria Houwen, Evelien Sipkes, Yubi Kirindongo, Ellen Spijkstra, Hortence Brouwn en sieradenontwerpster Rebecca Paz, hebben zich laten inspireren door de teksten van de door borstkanker getroffen Curaçaose Nicole.

Workshop Intuïtie, 'een zesde zintuig'
Datum: zaterdag 27 oktober, 3, 10 en 17 november
Tijd: 14.00 - 16.30 uur.
Thema's:
27/10: ontspanningsoefeningen voor het lichaam
03/11: ontspanningsoefeningen voor het denken
10/11: ervaren van de zintuigen
17/11: intuïtie, het zesde zintuig
Aanmelden met persoonlijke gegevens + telefoonnummer: info@yogacentrumcuracao.com
Meer informatie: tel. 528-3029, yogacentrumcuracao.com, Kaminda Johan M. Statius van Eps 14
Prijs: 275 gulden ex ob

Kerstmarkt
Op zaterdag 1 december organiseert Landhuis Bloemhof haar 2e Kerstmarkt van 09.00 tot 14.00 uur. Zij nodigt dan ook mensen uit die hun handgemaakte artikelen voor een redelijke prijs willen verkopen tijdens de markt. Bloemhof is op zoek naar zelfgemaakte werken en producten zoals bijvoorbeeld kerstdecoraties, kleine schilderijen, kookboeken van lokale auteurs, pepperjelly, specerijen en kruidenmixen, bewerkt textiel, voorverpakte lekkernijen en hapjes, wijn, ponche crema en andere leuke artikelen die als cadeautje kunnen dienen. Prijzen voor tafels en tenten zijn tussen de 30 en 75 gulden. Als u, of iemand anders die u kent, geïnteresseerd is om te participeren, graag snel een e-mail sturen naar info@bloemhof.an of bellen naar 7375775. De ruimte is beperkt. Wie het eerste komt, het eerste maalt!

De Culturele Agenda verschijnt iedere zaterdag in de Ñapa. Stuurt u alle info s.v.p. naar: agenda.cultuur@gmail.com.

Begraafplaats aan Kwattaweg:

'Unieke dodenakker op de schop'

Suriname zit economisch gezien weer in de lift. Daar profiteert nu ook het joodse erfgoed van. Synagoge 'Neve Shalom' staat goed in de verf en de nog in gebruik zijnde fraaie joodse begraafplaatsen zijn intussen voorzien van degelijk hekwerk. Op het nippertje wordt nu ook de al lang gesloten oude Asjkenazische begraafplaats gered. Lily Duym: "Er liggen 358 grafstenen uit de periode 1700-1883. De bedoeling is om het terrein weer te egaliseren en bewandelbaar te maken. Er is al veel geld ingestoken, maar we hebben nog zeker 10.000 euro nodig!"

Tekst en foto's: Marius Bremmer

Bouwvakkers bezig met de muur waarop het fraaie hekwerk komt.

Vanaf de 17e eeuw vormen joden in Suriname lange tijd de grootste blanke bevolkingsgroep. Sefardische (Spaans-Portugese) joden komen er het eerst; zij wonen voor het merendeel in het binnenland op plantages. Daar bouwen ze al in 1685 uit Hollandse bakstenen een synagoge. De stad Paramaribo trekt vanaf de 18e eeuw honderden Asjkenazische (Hoogduitse) joden, vooral uit Nederland. Sefardim kijken in die tijd neer op de Asjkenazische nieuwkomers. Beide groepen hebben in de stad hun eigen synagoge en daarbuiten ook eigen begraafplaatsen: aan de Kwattaweg.

Lily Duym (65) is ondervoorzitter van de Israëlitische Gemeente Suriname (IGS), die ongeveer 130 leden telt. Ze is dagelijks aanwezig op het terrein van 'Neve Shalom' (Oase van Vrede) aan de Keizerstraat, de vroegere Hoogduitse Synagoge. Daar doet ze de administratie, maar ze geeft ook rondleidingen en intussen is ze druk met het onderhoud van de begraafplaatsen. "De oude Sefardische begraafplaats aan de Kwattaweg bestaat niet meer. De joodse gemeenschap kon de kosten van het onderhoud niet meer opbrengen en het was iedereen een doorn in het oog dat de graven als afwerkplek werden gebruikt door prostituees. Met toestemming van het Sefardische Opperrabbinaat in Jeruzalem is deze begraafplaats in de jaren 60 van de vorige eeuw opgeheven, de graven zijn verplaatst en het terrein is verkocht. De ernaast gelegen eenvoudiger Asjkenazische begraafplaats bleef er echter erbarmelijk bijliggen."

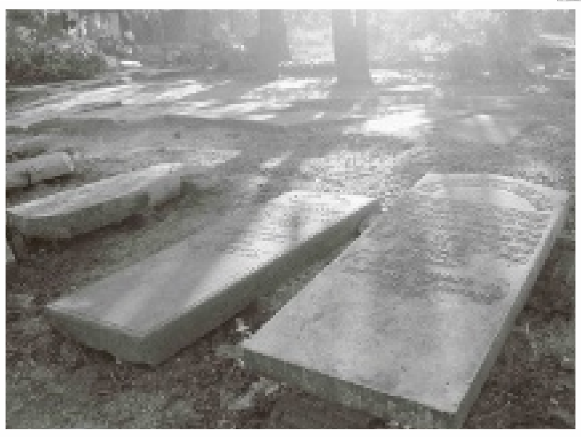
Het 150 meter lange terrein is eigendom van de Israëlitische Gemeente van Suriname. Pas in 1998 wordt de plek min of meer herontdekt, als een delegatie van de International Survey of Jewish Monuments in Suriname onderzoek verricht naar de veel bekendere Sefardische begraafplaatsen. Er komen rabbijnen en geleerden uit Israël om de Hebreeuwse en Portugese teksten te ontcijferen. Later is er meer onderzoek gedaan, mede aan de hand van het grafregister dat zich zowaar nog in het Rijksarchief in Amsterdam bevond. Jarenlang werpt een buurman, de zwarte moslim Henry Anders, zich op als gids en bodyguard. Dat is wel nodig, want op het terrein hangen psychopaten en prostituees rond die er handelden in drugs of zelfs hun beroep uitoefenden. Henry Anders ontleende mede gezag aan een levensgrote machete (kapmes). Zittend op het grafmonument van Simon Abraham de Vries, in 1793 op 34-jarige leeftijd overleden, zei hij dan tegen de spaarzame bezoeker: "Ik word door de joodse gemeente betaald voor dit werk, tot aan mijn dood!"

Schelpenrits

Lily Duym: "Ja, meneer Anders maakte er een mooi verhaal van, maar we zijn met hem gestopt. Zijn diensten kostten gewoon teveel geld. Nu eens had hij weer een kruiwagen nodig en dan weer ander tuingereedschap, maar het werd er allemaal niet beter op." Anders assisteert rond de millenniumwisseling Adriana van Alen-Koenraadt bij het behoud van de dodenakker. "Mevrouw Van Alen is de Nederlandse echtgenote van een Surinaams-Joodse ondernemer uit de bouw. Het zag er tot die tijd uit als een bos vol kuilen, soms twee meter diep. Overal stonden bomen en bijna ondoordringbaar struweel. De begraafplaats ligt op een schelpenrits en jarenlang kwamen buurtgenoten met emmers en kruiwagens om schelpen weg te graven. Veel grafstenen waren van hun plaats gehaald. Dankzij oude kaarten wist mevrouw Van Alen wie waar moest liggen. Samen met Henry Anders heeft ze de stenen zo goed en zo kwaad als het ging weer op hun plaatsen gelegd.

Successen

In de 18e eeuw verhuizen veel Asjkenazim van Nederland naar Suriname. Ongetwijfeld gonst het destijds in Nederlandse sjoels van verhalen over zakelijke successen van Sefardische slavenhandelaren en plantagehouders in de kolonie overzee. De veelal arme Asjkenazim duiken op de detailhandel, sommige avonturiers zoeken hun zaligheid in de zoektocht naar goud. Velen sterven al snel aan malaria en andere tropische ziekten. Aan de Kwattaweg zijn graven van jong gestorvenen daar nog getuige van. Eleazer Soesman Jacobzoon bijvoorbeeld, hij sterft in augustus 1794, oud 25 jaar. Zijn huysvrou Sarah, dochter van Abraham Jacob de Vries, overlijdt een jaar later, 33 jaar oud. Even verderop ligt het graf van de jonge Nathan Heyman Pakker. Hij overlijdt in 1815 op de leeftijd van 19 jaar. Hij was begaafd, getuige het gedicht op de fraaie steen.



Er liggen 358 grafstenen van uitzonderlijke cultuur-historische waarde, maar in bedroevende staat.

Lilly Duym voor de strak in de verf staande synagoge 'Neve Shalom' (Oase van Vrede) aan de Keizerstraat in Paramaribo.

De omtrekken van de nieuwe muur worden zichtbaar, aan de straatkant komt een fraai hek op de lage muur, maar verder veel scheermesdraad.

Hij die in de bloei der jeugd
aan zijn ouders lust en vreugd
aan zijn vrienden in het leven
't schoonst genoegen heeft gegeven
rust hier in der aarde schoot
en bedroeft ons door zijn dood
daar waar Serafim het
Heilig Haleluja zingen
zal tot 's Scheppers lof zijn
kunstig spel der snaaren klingen

Vroedvrouw

Een enkele keer wordt iemand heel oud, stenen zijn soms nog prima leesbaar: 'Sarah Mozes de Vries, gezworene vroedvrou dezer colonie, geboren tot Naarden & overleden alhier aan Paramaribo op den 25 Tisry 5538, overeenkomende met den 26 october 1777 in den ouderdom van 104 Iaaren.' Deze vrouw werd dus al in 1673 geboren! Er staat weer een mooi gedicht op haar graf:

Hieronder legt die aan veele
het licht hebbende doen zien
welke blind werd voordat
den dood haar ogen sloot, haar
jeugd heeft haaren ouderdom
nooit beschaamd, voorbijganger
staa & bid voor haare ziele

De begraafplaats blijft een bende. Men stort er huisvuil, ondanks bordjes die verzoeken om dat niet te doen. Junks, zwervers, rokers en psychisch gestoorden grijpen de afwezigheid van beheerder Henry Anders aan om te troggelen. "Meneer!", kreeg je dan te horen, "Mijn naam is Wolff met een dubbele f. Ik stam ook van het Oude Volk, hebt U een centje voor me?" Een ander - 'Ik ben doctorandus in de natuurkunde' - kwam akelig graaiend dichtbij. Als Anders dan schreeuwend verschijnt maakte iedereen zich weer haastig uit de voeten.

Lily Duym: "Intussen hebben we via het kadaster achterhaald wat de exacte grenzen van het terrein zijn. Dat was nodig, want diverse buren hadden hun terrein uitgebreid ten koste van de begraafplaats. Nu hebben we met hulp van een landmeter de erfscheiding bepaald en er een stenen muur van twee meter hoog neergezet. Daar bovenop komt nog zestig centimeter scheermesdraad. We hopen zo ongewenste gasten buiten te houden. Het was een hele klus. We moesten eerst wel veertig grote bomen kappen en vreselijk vel rommel opruimen. Het was een vreselijk verdrietige toestand geworden."

Bijennest

Tussen de zerken van Jacob Juda Polak (1797), Beeltje Samson (overleden in 1823 op de leeftijd van 'sirka 78 jaaren'), Vrouwe Esther, weduwe van Salomon van Grol (1796) en vele anderen hadden omwonenden paadjes gevormd om hun achtererven te bereiken. Ze liepen dan vlak langs de kleine steen uit 1816 van Salomon Joseph Levie de Vries. Ook uniek is de grafsteen van 'mejuffrouw Hanna, echtgenote van de heer Mozes Abraham Keijzer' die in 1853 op 51-jarige leeftijd sterft. Het grafgedichtje is nog goed leesbaar:

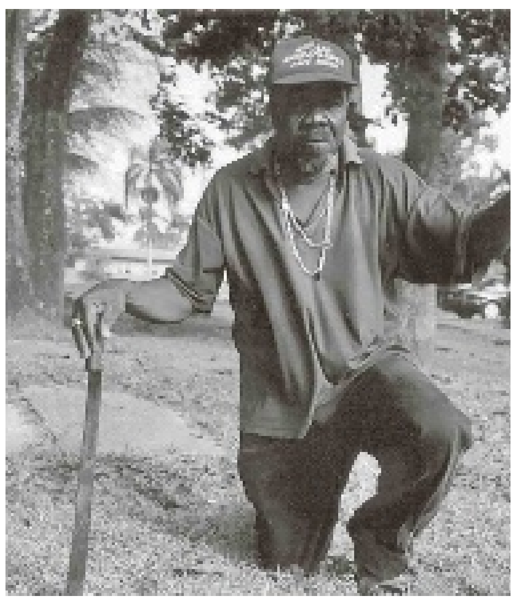
Hanna steeg naar zalig oorden
Steeds vervulde zij haar woorden
Het loon voor deugd dat zij verwierf
Schoon zij zonder kinderen stierf
Blijft haar eeuwig onverganklijk
Hemelsch goed is onafhanklijk
Zalig ruste hare ziel
In de band des levens

Vroeger lagen de meeste grafstenen op een fundering van rode, gladde bakstenen, zoals dat vandaag de dag op de andere joodse begraafplaatsen aan de Kwattaweg nog duidelijk te zien is. Door de jarenlange jacht van omwonenden naar bouwmaterialen zijn hier alleen de platte grafstenen nog overgebleven. Henry Anders kwam dan met de pijnlijke anekdote: "De bouwcommissie van een rooms-katholieke school loofde voor elke baksteen een sinaasappel uit. Alle kinderen uit de buurt kwamen met gereedschap hierheen om bakstenen van de graven te bikken. De bakstenen fundering van het graf van David Jacob Sanches uit 1881 heeft de plunderingen weerstaan. Er zat een grote kolonie gevaarlijke Braziliaanse bijen onder de grafsteen!"

Links en rechts duiken stenen op met in Nederland bekende joodse namen zoals Bromet, Gomperts, Hartog en Simons. Cohens hebben ook hier de afbeelding van de zegenende handen op hun steen en her en der staat de dood uitgebeeld in de vorm van een bijl aan de stam van een omgehakte boom.

Chai-lidmaatschap

Lily Duym legt uit hoe ze aan fondsen komt. "Bouwondernemer Armand van Alen is lid van onze gemeente. Hij heeft ten behoeve van de achtermuur en het hekwerk de kosten van de stenen, het galvaanbuis, het scherpzand en het beton voorgeschoten. We krijgen helaas als joodse gemeente van niemand subsidie. Gelukkig hebben we inkomsten uit enkele bezittingen zoals de oude Sefardische synagoge en het ernaast gelegen rabbijnshuis dat we verhuren. Dat is allemaal schuldenvrij." Als de schuld aan Van Alen is afgelost gaat het werk op de oude Asjkenazische begraafplaats verder. "Het hekwerk langs de straat staat nu mooi in de verf. We gaan het terrein egaliseren en dan opnieuw alle stenen of de resten daarvan op hun juiste plek leggen zodat het weer bewandelbaar is. Er is helaas veel vernield, maar toch genoeg over om er weer iets moois van te maken. We hebben zeker 10.000 euro nodig. Bezoekers aan onze website kunnen zien hoe ze 'Chai Member' van onze gemeente kunnen worden."



'Zwarte moslim' Henrey Anders trad met zijn machete op als bodyguard.

www.suriname-jewish-community.com

Leesvoer

Reizen zonder John

'Voor ons, kinderen van de jaren 50, was Amerika een droomland'.

Altijd al was Amerika een 'geheime liefde' voor Geert Mak.

Bijna ieder jaar reisde hij er rond, als journalist en zomaar, als toeschouwer en luisteraar. Het land hield hem een spiegel voor waarin hij Europa en Nederland telkens weer met nieuwe ogen kon bekijken.

Nu richt hij zijn blik, eindelijk, op Amerika zelf. In Reizen zonder John volgt Mak het spoor van de legendarische schrijver John Steinbeck, die in het najaar van 1960 met zijn poedel Charley een ontdekkingsreis maakte dwars door het toenmalige Amerika. Zijn tocht beschreef hij in de klassieker Reizen met Charley.

Precies vijftig jaar later vertrok Geert Mak vanaf het oude huis van Steinbeck. Het was het begin van een inspectietocht in het voetspoor van Charley en John, maar nu met de ogen van 2010. Wat is de afgelopen halve eeuw in de Amerikaanse steden en dorpen veranderd? Waar is Main Street USA gebleven? Welke dromen joegen de Amerikanen al die eeuwen na? Wat is ervan terechtgekomen? Wat rest er nog van het Beloofde Land waartegen ooit de hele wereld opkeek? En wat bindt Amerika en Europa nog in de eenentwintigste eeuw?

Titel: Reizen zonder John, op zoek naar Amerika
Auteur: Geert Mak
Uitgever: Atlas
ISBN/EAN: 9789045021614

Ars Poëtica

Voor Jan Arends

Voor mij
is angst
een
ziekte

daardoor
ben ik
nergens
bang voor

maar wel
bijna
overal
ziek van

Ingmar Heytze, De Allesvrezer,
Uitgeverij Kwadraat, Utrecht. 1997

Huntu Kòrsou

Keerzijde van de medaille (3)

Op 12 januari dit jaar, tijdens de conferentie BPM's Eco-Vehicle Seminar 2012, maakte onze nu demissionaire premier bekend dat invoerrechten op verschillende energiebesparende producten, waaronder elektrische auto's zijn afgeschaft. Intussen hebben verschillende bedrijven op dit beleidspunt ingespeeld en haalden de Nissan Leaf en de Toyota Prius naar ons eiland.

Tekst: Shakti-Aroena Lakhi

Dat elektrische auto's milieuvriendelijker zijn dan gangbare auto's is voor u wellicht geen nieuws meer. Zo is de uitstoot van giftige stoffen nihil en voor Curaçao betekent het dat onze lucht wel degelijk schoner wordt. Een stap vooruit in onze aanpak voor een schoner milieu. Ook geeft een elektrische auto bijna geen geluidsoverlast, omdat de elektromotor amper geluid produceert. Kan je voorstellen als je in de drukke ochtendspits bij de rotonde in Saliña een speld zou kunnen horen vallen. Dat is op zich al heel wat gestress minder. Een ander voordeel van het rijden in een elektrische auto is dat je op ons eiland geen lange afstanden met de auto maakt en dat het opladen aan huis voldoende capaciteit biedt om het eiland rond te 'crossen'. Dit scheelt weer in het plaatsen van allerlei oplaadpunten langs de weg en dus geld.

Maar hoe heilig is deze elektrische koe dan wel? Mijn collega, die gek is op allerlei berekeningen, heeft het één en ander op een rijtje gezet. Zo heeft hij van een gangbare en een elektrische auto de prijs en CO2-uitstoot per kilometer uitgerekend en met elkaar vergeleken. Hij kwam tot het volgende resultaat. Zijn auto die ongeveer 1 op 12 rijdt en dus best zuinig is voor Curaçaose begrippen, kost aan brandstof circa 20 cent per km. Bij een elektrische auto is dat 15 cent per km, rekening houdend met een elektriciteitsprijs van 75 cent per kWh. Een redelijk verschil en dit zal alleen maar toenemen bij vergelijking met andere auto's die over het algemeen minder zuinig rijden dan die van mijn collega.

De vergelijking van CO2- uitstoot van beide auto's geeft aan dat een gangbare auto 193 gram CO2 per km uitstoot en een elektrische auto 175 gram CO2 per km. Over dit resultaat heb ik mij enigszins verbaasd. Ik had eigenlijk geen CO2-uitstoot verwacht, maar mijn collega herinnerde mij eraan dat elektriciteit op Curaçao wordt opgewekt door het verbranden van relatief vieze brandstoffen zoals zware stookolie. En juist vanwege dit punt ben ik van mening dat een elektrische auto op Curaçao maar amper een bijdrage levert aan het verkleinen van onze CO2-footprint en de opwarming van onze aarde. Dus zo heilig zijn ze ook weer niet als je gebruik maakt van 'normale' stroom.

Maar deze elektrische auto's worden wel degelijk interessant voor Curaçao als wij elektriciteit opwekken via zonnepanelen en windmolens. Elektriciteit opgewekt uit zon en wind is per definitie schoon en heeft geen CO2-uitstoot. Ik ben ervan overtuigd dat dan de teller van 175 gram CO2 per km richting de nul zal gaan.

Dus als wij serieus willen beginnen met elektrische auto's op Curaçao dan is mijn advies aan Schotte: doe dit dan in combinatie met zonne- en windstroom, want dan zijn wij goed bezig richting een dushi i limpi Kòrsou.

Ir. Shakti-Aroena Lakhi is voorzitter en mede-oprichtster van Huntu Kòrsou. Een stichting die duurzame ontwikkeling op Curaçao bevordert door onder meer kennisuitwisseling. Meer info: www.huntu-korsou.org en www.facebook.com/HuntuKorsou.

Spotlight op dieren

Ingeklapte luchtpijp (2)

Vorige week heeft u kunnen lezen dat de luchtpijp (in het Latijn de trachea) kan inklappen in het keelgedeelte, de borstgedeelte, of over de hele lengte. Dit geeft ademhalingsproblemen en daardoor ontstaat er een ontsteking. Deze ontsteking zal op zijn beurt weer voor slijmproductie zorgen die de ademhalingsproblemen nog verergert.

Tekst: Margot Hack

Slachtoffers van deze aandoening zijn bijna altijd de 'toy breeds' met als ergste slachtoffers de poedel, de Yorkshire terriër en de pug (mopshond)-achtigen. Meestal wordt de aandoening een probleem rond middelbare leeftijd, maar het kan op elke leeftijd optreden. Het kraakbeendefect dat ervoor zorgt dat de C-ring in elkaar zakt lijkt erfelijk te zijn.

De meeste dieren met deze aandoening vertonen geen symptomen totdat een tweede probleem optreedt en er een gecompliceerde situatie ontstaat. Factoren die de symptomen zichtbaar kunnen maken zijn:
- Obesitas (te dik zijn);
- Gas-anestesie waarbij het plaatsen van een trachea-tube (buisje dat geplaatst wordt in de luchtpijp om de narcose toe te dienen) nodig is;
- Oplopen van kennelhoest of andere luchtweginfecties;
- Verhoogde respiratie irriterende stoffen in de lucht (sigarettenrook, stof);
- Vergroting van het hart (het hart kan zo groot worden dat het tegen de luchtpijp drukt);
- Als een van de bovengenoemde factoren optreedt en ervoor zorgt dat een incidentele inklapping een regelmatig tot continu probleem wordt, kan het een oplossing zijn om te proberen de secundaire problemen op te lossen (gewichtsverlies van de hond, luchtfilters). In een aantal gevallen kunnen de symptomen van de inklapping hierdoor verholpen worden.

Behandeling van de erfelijke inklapping is lastig. Zoals eerder genoemd kan het verlichting geven om de (eventueel aanwezige) secundaire problemen op te lossen (stoppen met roken of afvallen van de hond in het geval van te dik zijn). Daarnaast hebben honden met een luchtpijpprobleem moeite met het verslaan van luchtweginfecties en hierbij zullen antibiotica nodig zijn.

Ook hoest onderdrukkende medicijnen kunnen verlichting geven. Corticosteroïden zoals prednison en andere gerelateerde hormonen zijn effectief in het verminderen van de slijmproductie en zijn daarom erg geschikt voor kortetermijngebruik. Langetermijngebruik kan de kans op infectie verhogen en het kraakbeen van de luchtpijp nog verder verzwakken. Inhalers voor honden, zoals door humane astma-patiënten worden gebruikt, kunnen behulpzaam zijn in het toedienen van de corticosteroïden, terwijl ze de bij-effecten zo minimaal mogelijk houden.

Luchtwegverwijders zijn controversieel omdat ze wel de diepere luchtwegen verwijden, maar geen effect hebben op de luchtpijp zelf. Wel is het nuttig dat de druk in de borstkas afneemt door de verwijding van de dieper gelegen longdelen waardoor de kans op het inklappen van de luchtpijp afneemt.

"Bij een gebroken poot is het maken van een röntgenfoto altijd noodzakelijk anders kan de behandeling nooit goed gedaan worden!"

Dierenartsenpraktijken Vredenberg, Ronde Klip, Tera Kora en Comenencia Tel: 737-2185-737-3202

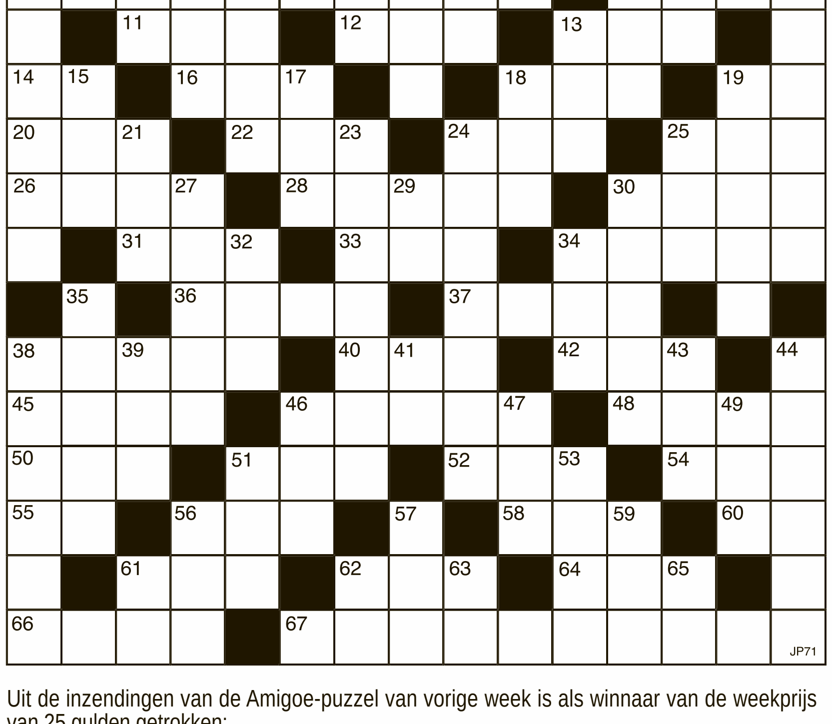
Margot Hack is dierenarts te Ronde Klip

Puzzels

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL:
1. Sportartikel; 8. snoeimes; 11. vis; 12. verheugd; 13. onderwereld; 14. getijde; 16. landtong; 18. verhoogde toon; 19. landbouwwerktuig; 20. Engels café; 22. zeehond; 24. ton; 25. scheepstouw; 26. smak; 28. dierlijk product; 30. middelpunt; 31. bedeesd; 33. gevangenis; 34. eetgelegenheid voor studenten; 36. rivier in Italië; 37. tombe; 38. reeks; 40. Zwitsers kanton; 42. einder; 45. citerpen; 46. vleugje; 48. rivier in Italië; 50. persoonlijk vnw.; 51. wiel; 52. duur; 54. belasting voor het gebruik van een weg; 55. bijwoord; 56. eveneens; 58. bijbelse figuur; 60. klein kind; 61. Engels telwoord; 62. uitroep van schrik; 64. groente; 66. houten vat; 67. verzamelen.

VERTICAAL:
1. Uitgestrekte grasvlakte; 2. soort slee; 3. gewicht; 4. rivier in Tsjechië; 5. rivier in Siberië; 6. sprookjesfiguur; 7. file; 8. kledingstuk; 9. oude lengtemaat; 10. bladzijde; 13. succesnummer; 15. oorkonde; 17. muzieknoot; 18. bloeiwijze; 19. aanvankelijk; 21. wintersportartikel; 23. angstig; 24. keukengerei; 25. erfelijkheidsdrager; 27. gevatheid; 29. muzieknoot; 30. melkwijn; 32. lofdicht; 34. gedwee; 35. baljuw; 38. stuk van een gebroken voorwerp; 39. vertragingstoestel; 41. muzieknoot; 43. voorzetsel; 44. wervelen; 46. buidel; 47. afstandsmaat; 49. thans; 51. strafwerktuig; 53. bureau (Eng.); 56. voorvoegsel; 57. voorzetsel; 59. Engels bier; 61. rund; 62. voorzetsel; 63. geliefde van Zeus; 65. reeds.



Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

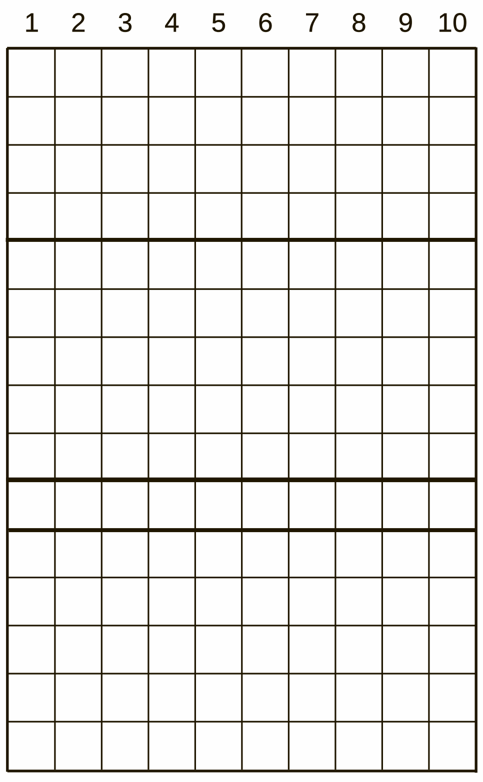
Joëlla Lampe
MVD 32
Aruba

Nelson Lunkers
Tumbastraat #21A
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2, tijdens kantooruren. Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744. De prijzen vervallen na drie maanden.

ANAGRAM

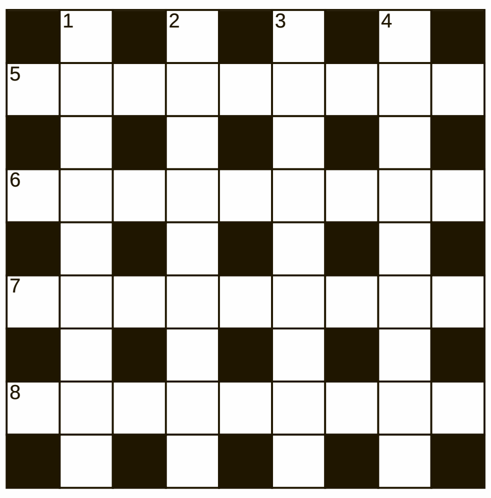
Op elke verticale regel dient een woord van vier een van vijf en een van zes letters te worden ingevuld. Het woord van vijf letters bestaat uit de letters van het voorgaande woord plus 1, het woord van zes letters bestaat uit de vijf letters van het voorgaande woord plus 1. Als de hele puzzel juist is ingevuld, vormen de letters op de vet omlijnde regel een woord.



1. Hijswerktuig, inhoudsmaat, zijgtoestel;
2. boterton, heilig boek, zware storm;
3. mestvork, scharnier, schuifdeurtje in een sluisdeur;
4. groot persoon, vis, lange overjas;
5. tennisterm, dun, tovenaar;
6. houtsoort, Grieks eiland, vermindering;
7. wild zwijn, toestand van rust, rangtelwoord;
8. vrucht, krachtig, muziekgezelschap;
9. klimwerktuig, duidelijk, plezier na afloop van een feest;
10. keukengerei, hijswerktuig, onderdeel.

CRYPTO-OVERLAPPER

Op elke regel twee woorden invullen. Twee of meer eindletters van het eerste woord zijn meteen de beginletters van het tweede woord.



Horizontaal:
5. Voor een Europeaan is het afgelopen (4); Zijn rendement is nul (7);
6. Spreker in de overgang (7); Schilder in een ouder kanaal (5);
7. Komt hij binnen neer? (8); Ongelijk klinkt dreigend (6);
8. Poenig bedrijf? (8); Werktuig in het midden van een gebakstel (3)

Verticaal:
1. Door dit feest wordt het minder gespannen (7); Sieraden in de gymzaal (6);
2. Pepermunt van een vreemde vorst (4); Vanaf die datum loopt men binnen (8);
3. Die staat is rijk aan lekkers (6); Soort veldheer (7);
4. Deze stemming kan goed of slecht zijn (6); De uitroep van een uitvinder (6)

WOORDZOEKER

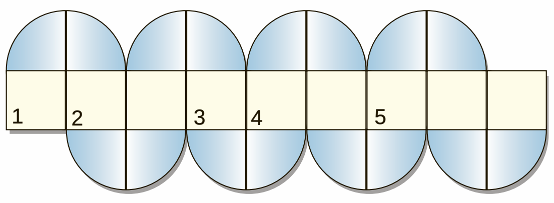
In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

N	R	E	I	T	E	K	S	U	M	U	S	M
O	F	E	I	T	A	G	E	N	D	T	L	E
L	D	N	A	U	D	A	P	N	O	E	B	T
A	E	N	E	E	V	E	E	H	D	P	S	I
S	T	L	E	D	O	V	C	E	E	N	R	E
T	A	E	G	R	IJ	S	V	O	E	N	E	I
E	M	E	T	N	E	R	S	I	T	I	M	T
E	R	I	O	O	I	N	D	S	R	Z	M	A
N	A	R	R	L	E	K	I	R	A	A	E	R
A	A	P	O	T	R	L	K	M	A	B	R	O
A	N	T	W	E	L	S	R	E	O	A	T	L
I	A	R	K	I	A	E	D	O	R	D	P	P
D	E	E	A	L	K	IJ	L	S	R	T	R	X
N	S	T	L	K	E	N	M	Y	H	T	E	E
I	E	E	E	P	O	N	K	R	O	O	E	B
D	H	W	L	O	O	Z	I	M	M	U	G	M

Atol
Bazin
Betrekking
Detaillist
Dominerend
Eetsalon
Erwtensoep
Exploratie
Gummizool
Hellas
Hymne
Indiaan
Item
Kerkdienst
Metro
Musketier
Naarmate
Negatief
Oorknop
Paardrijden
Padua
Prieel
Schots
Slijk
Tremmer
Troep
Vedel
Vendu
Wekker

PUZZELSLANG

Begin bij vakje 1. Bij elk volgend cijfer begint een nieuw woord. De laatste letter van een woord is telkens de eerste letter van het volgende woord. Bij goede invulling, is in de licht gekleurde vakjes een woord te lezen.



1. Oliestaat; 2. denkleer; 3. grondsoort; 4. tijdelijk; 5. veranderen.

© Puzzelland/120908

SUDOKU

				7			2	
6		4		8			3	1
	8				6	5		
2	5		3	6	4			
1		6				3		
	3		7			8		5
	2				7	9		
5				9	2			
9	4			1			8	

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

Oplossing vorige week

1	3	6	5	2	7	9	4	8
5	9	8	4	6	3	7	1	2
7	2	4	9	8	1	6	5	3
8	7	9	2	1	6	5	3	4
2	1	5	3	9	4	8	7	6
6	4	3	8	7	5	1	2	9
3	6	2	1	5	8	4	9	7
9	8	1	7	4	2	3	6	5
4	5	7	6	3	9	2	8	1

OPLOSSINGEN VAN VORIGE KEER

Prijspuzzel: HORIZONTAAL: 1. Manna; 5. kap; 8. kuier; 12. eva; 13. sowieso; 16. ono; 17. te; 18. lena; 19. disk; 21. de; 22. ergo; 24. salep; 26. eter; 28. eek; 30. lel; 31. neo; 32. natron; 35. koppig; 37. ar; 38. pastoor; 39. le; 40. kievit; 42. libero; 45. ure; 46. sub; 48. als; 49. eire; 51. strak; 53. ijsje; 55. ga; 56. kaar; 58. leek; 60. ui; 61. eta; 63. amateur; 65. inn; 66. laser; 67. fijn; 68. genie. VERTICAAL: 1. Meteen; 2. aver; 3. na; 4. ase; 5. kwaal; 6. ai; 7. pedel; 8. kos; 9. io; 10. ende; 11. roerig; 14. ons; 15. sip; 18. loer; 20. keep; 23. getreur; 25. lectuur; 27. topless; 29. kopie; 31. noria; 33. aai; 34. nat; 35. kol; 36. ier; 40. kregel; 41. vrek; 43. blijk; 44. oleine; 46. straf; 47. balen; 50. iata; 51. sam; 52. keu; 54. juni; 57. aar; 59. erg; 62. as; 64. tij; 65. in. Crypto-overlapper: Horizontaal: 5. Properken; 6. spelsdier; 7. brugtitel; 8. wijzetelen. Verticaal: 1. Vrijpartijm; 2. opslagzet; 3. tredeinen; 4. belegeren. Anagram: 1. prei-spier-Esprit; 2. nota-talon-Etalon; 3. deel-lende-Nadeel; 4. sela-arles-Slaper; 5. geen-eggen-Genoeg; 6. kist-strik-Estrik; 7. doel-doler-Zolder; 8. rein-reine-Intree; 9. moer-enorm-Noemer; 10. rand-dinar-Darwin. Eindoplossing: EENSGEZIND Woordzoeker: Verpieteren Puzzelslang: 1. Veto; 2. odalisk; 3. kras; 4. shoarma; 5. afgrond. Het sleutelwoord luidde: VOLKSAARD

‘Gezondigen’

Nagerechten, de zoete smaak, de lekkere trek, drang naar zoet... Hamvraag: hoe gaan we hiermee om in een gezond, natuurlijk voedingspatroon? En cheesecake? Maar weinig mensen kunnen ervan afblijven.

Tekst: Miriam de Windt

Ralph Moorman van het Hormoon Balans Dieet zegt het perfect. U mag best af en toe 'gezondigen'! De clue is: gezonde ingrediënten en letten op uw gezondheid (wat mag u wel en wat niet).

Aan de hand van deze twee uitgangspunten gaan we het nagerecht van deze week analyseren, bespreken en evalueren. Hopelijk krijgt u op deze manier antwoord op de hamvraag.

Voedingswaarde per 1-persoonsportie (zie tabel)
Voor dit recept werd de analyse van gewone cream cheese gebruikt.
De percentages zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene. Zoals u kunt zien aan de hand van percentages dagelijks aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen, is cheesecake jammergenoeg een grote leverancier van vetten, verzadigde vetten en cholesterol. Met 1 puntje cheesecake, krijgt u meer dan wat u per dag mag hebben aan verzadigde vetten! De verzadigde vetten in deze cheesecake komen voornamelijk van de cream cheese, slagroom en zure room. Het cholesterol komt voor meer dan 50 procent van de dooiers.

Gezonde ingrediënten
Dit is het eerste waar u op moet letten. Van welke ingrediënten is het gemaakt? Zitten er stoffen in die u niet in uw lichaam wilt hebben of die niet passen binnen een natuurlijk voedingssysteem?

Banketwaar en gebak vallen meestal hoog uit voor wat betreft vetten, verzadigde vetten en cholesterol. Zeker als er eieren en boter worden gebruikt. In geval van dit recept, zitten er behalve eieren ook nog flinke porties cream cheese en room in (slagroom en zure room).
Door de gewone cream cheese te vervangen door de 'fat free'-variant, krijgt u ruim 15 procent minder cholesterol, 20 procent minder vetten en bijna 64 procent minder verzadigde vetten. Wilt u dit recept beter laten passen in een natuurlijk voedingssysteem, dan kunt u de biscuitjes vervangen door biscuit van volkorenmeel, de suiker vervangen door honing en de angel flakes coconut door vers geraspte kokos. De stijfgeslagen slagroom, voor de luchtigheid, kan vervangen worden door stijfgeslagen eiwit. En de zure room door Griekse yoghurt of boeren 'stand' yoghurt. Griekse yoghurt een 'stand yoghurt' hebben een meer stevige consistentie dan gewone yoghurt. Gewone yoghurt wordt snel vloeibaar en maakt uw beslag veel te dun. De cream cheese kunnen we niet vervangen, anders is het geen cheesecake. Met deze vervangingen heeft u een stukje gebak dat beduidend minder chemische stoffen bevat.

Uw gezondheid
Dan blijft er nog altijd het aspect van uw eigen gezondheid. Mag u suikers hebben? Want ook honing bevat suikers. Kunt u tegen melkproducten en eieren? Als dit niet het geval is, mag u geen cheesecake hebben.

Heeft u een verhoogd cholesterol- en/of vetgehalte in het bloed, dan doet u er ook goed aan om een ander soort gebak te kiezen. Zelfs met vetvrije cream cheese, blijven de hoeveelheden verzadigde vetten en verzadigde vetten toch nog aan de hoge kant.

Even wil ik stilstaan bij de hoeveelheid natrium in dit recept. Een 1-persoonsportie kokos-limoen cheesecake bevat ongeveer 244 mg natrium (zout), goed voor 12 procent van de DAH. Niemand staat stil bij het zoutgehalte van zoete gerechten! U proeft dat het zoet is en vergeet dat er ook zout in kan zitten. Voor een natrium-beperkte voeding bij hoge bloeddruk, is dit recept niet aan te raden.

Met een calorische waarde van bijna eenvierde deel van een totale dagelijkse voeding, dient iedereen die met overgewicht worstelt helaas ver van deze cheesecake te blijven. Of dan zou u andere voedingsmiddelen moeten laten staan. Bijvoorbeeld: minder of géén brood, geen rijst of aardappelen.

Conclusie
Wanneer dan wel genieten van deze weliswaar overheerlijke cheesecake? Indien u geen van de bovengenoemde symptomen heeft, geen overgewicht heeft en voldoende beweegt, dan kunt u met een gerust hart van een stukje kokos-limoen cheesecake smullen. Echter, nooit als nagerecht, als het aan mij ligt. Banketwaar en gebak zijn veel te machtig en bevatten teveel verschillende ingrediënten voor na een warme maaltijd. Een combinatie van veel verschillende ingrediënten en voedingsmiddelen in één maaltijd, komt uw spijsvertering niet ten goede. Een goede spijsvertering betekent minder maag- en darmklachten, zoals obstipatie of diarree, zure en brandende maag en gasvorming.

Voor een goede spijsvertering, raad ik aan om uw maaltijden zo lichtverteerbaar mogelijk te houden. Een stukje gebak kunt u het beste in de namiddag als een tussendoortje gebruiken. Uw lichaam kan het dan beter verteren. En nog beter... 2 à 3 uren later dan uw middagmaal.

Miriam de Windt is diëtist en natural nutricionist.
Zij is te bereiken via:
T: 889-1788
C: 520-6932
E: mdewindt@scarlet.an

Voedingswaardetabel 1 portie Cheesecake

Voedingsstoffen	Hoeveelheid	% DAH
Calorieën/ kJoules	457/ 1919	23%
Eiwitten	7g	6%
Vetten	35g	64%
Verzadigde vetten	22g	138%
Cholesterol	243mg	88%
Koolhydraten	27g	11%
Voedingsvezels	1g	6%
Natrium	244mg	12%
Kalk	108mg	15%
IJzer	0.9mg	6%
Vitamine A	359mcg	45%
Vitamine B1	0.2mg	20%
Vitamine B2	0.16mg	12%
Vitamine C	30mg	4%

Kook mee met May

Cheesecake met kokosnoot en limoenrasp

Nagerecht voor 12 personen

Ingrediënten:
1½ cup verkruimelde koekjes (Maria of Petit-beurre)
6 eetlepels gesmolten ongezouten roomboter
1½ cup gezoete ‘angelflaked’ kokosnoot
circa 1 pond Amerikaanse roomkaas, op kamertemperatuur
1 cup suiker
6 eierdooiers
3 eetlepels vers gezeefd limoensap
snufje zout
1 theelepel pure vanille-essence
1 cup slagroom, stijf geslagen
2 cups zure room
een springvorm van 22 cm doorsnede
1 eetlepel verse limoenrasp

Bereidingswijze:
Oven tot 350 graden Fahrenheit voorverwarmen.
Van de verkruimelde koekjes en de gesmolten boter de korst maken.
De springvorm ermee bekleden.
De buitenkant van de springvorm bekleden met een dubbele laag zware kwaliteit aluminiumfolie tegen het lekken.
De ‘angelflakes’ kokosnoot op de korst strooien.
De roomkaas met de suiker kloppen.
De eierdooiers toevoegen. Goed kloppen tot het beslag glad is.
Limoensap, zout en vanille toevoegen.
Slagroom en zure room erdoor kloppen.
Beslag op de kokosnoot schenken.
De springvorm in een grotere vorm zetten.
Met 2½ cm kokend water omringen.
De cheesecake 45 minuten bakken in de voorverwarmde oven.
Na 45 minuten oven uitdoen en 1 uur in de oven laten afkoelen.
Uit de oven nemen en op een rooster helemaal laten afkoelen.
Goed afdekken en gedurende de nacht in de koelkast koud laten worden.
Voor het opdienen met de limoenrasp garneren.

Eet smakelijk!
May

WIJNADVIES

Verzorgd door de wijnspecialisten van Licores Maduro

Freixenet Cava ‘Carta Nevada’, semi-seco

Druivensoort: **Xarel.lo, Macabeao, Parellada**
Streek: **Catalonië, Spanje**
Kleur: **Lichtgeel**
Geur: **Nectarine**
Smaak: **Zoete perzik, citrus**

Bij een halfzoet nagerecht zoals deze cheesecake met nuances van limoen en zure room, kan er prima een lichtzoete mousserende wijn worden geschonken.
Deze keer kies ik voor een Spaanse mousserende wijn oftewel een Cava.
Deze wordt gemaakt in Catalonië rond Barcelona, vandaar dat u ze daar ook in alle soorten en maten zult tegenkomen. Zeker als u eens over de beroemde Ramblas loopt met al zijn trattoria, wijnbarretjes en andere uitspanningen waar u kunt zitten en genieten van al het lekkers dat Barcelona te bieden heeft.
Deze Cava is semi-seco en dat betekent dat ze bij de wijn een extra zoete dosering liqo-reux hebben toegevoegd. Deze geeft die bijzondere zoete perziksmaak af.

Een feestelijkere afsluiting van een maaltijd kan ik mij niet indenken.

Santé!

LICORES MADURO

Deze wijn is verkrijgbaar bij The Store Licores Maduro en uw favoriete supermarkt!

Het genot van wijn

‘Vrouwelijke schoonheid’

De smaak van de wijn in uw glas komt tot stand door een enorm aantal factoren. Het druivenras, het klimaat, de plek van de wijngaard, de manier van wijnmaken, het moment van oogsten, de rijping op fles en de bodemsamenstelling. Bij dit laatste punt wil ik even stilstaan.

Tekst: Erik van Kampen

De bodem van een wijngaard kan samengesteld zijn uit divers materiaal - kalk, klei, kiezel, leisteen, zand, löss, leem. Niet elke druif groeit even goed op een bepaalde grondsoort. Een wijn heeft karakter als de combinatie van bodem, klimaat en het gekozen druivenras een unieke wijn oplevert.

Van belang is dat er genoeg voeding, lucht en vocht in de bodem aanwezig is. Zware en natte gronden zijn niet geschikt en moeten luchtiger gemaakt worden. Humus zorgt voor een betere beluchting en bewatering van de bodem. Een wijnstok heeft veel belang bij de aanwezigheid van humus.

Humus is het traag afbreekbare deel van de organische stof in de bodem; organische stof is al het dode organische materiaal dat in de bodem aanwezig is. Humus wordt gevormd door de ontbinding van plantaardig en dierlijk materiaal.

Ik wist niet dat ik biologie ooit nog zo leuk zou gaan vinden...

Dat veel wijnflessen er fantastisch uitzien is bekend; we kennen ook schoonheden van wijnen, maar dat vrouwelijke schoonheid uit de fles komt was mij onbekend.

In de afgelopen jaren heb ik vaak bijzondere dingen in de wijngaard gezien. Ik herinner mij de eerste beregeningsslangen, de insectenlokkers, plastic petflessen om de jonge stokken te beschermen. Nog meer bijzonder waren de luidsprekerboxen voor rustgevende muziek voor gestresste druiven. Maar toch kon ik enige verbazing niet onderdrukken toen ik bij mijn bezoek aan Alto-Adige, Noord-Italië, lege flessen aan een aantal druivenstokken zag hangen.

Mijn eerste gedachte was dat hier de plaatselijke variant van het vangen van een appel of peer in een fles, zoals we dat ook kennen bij Poire Williams of Calvados, maar dan met druiven. Niets was minder waar. Hier werd op biologisch-dynamische manier botox opgevangen in de (wijn)fles.

Men vertelde mij ter plaatse dat na het snoeien de druivenstok wat vocht verliest. Druppelsgewijs lekt er wat sap uit het vlak waar het mes langs heeft gesneden. Dit sap bevordert de doorstroming en voert afvalstoffen van de plant af. Je zou denken dat dit ‘bloeden’ een negatief effect heeft, maar de waarheid ligt anders.

Op mijn vraag waarom ze het in flessen opvangen vertelde men dat dit ‘wondvocht’ een bijzondere cosmetische werking heeft. Het blijkt dat het wallen en rimpels rond de ogen doet verminderen en in sommige gevallen zelfs laat verdwijnen.

Ik was verbaasd over dit antwoord. Ik kende de schoonheid van een fles, druif, wijngaard en wijn, maar dat er nog een wondermiddel in de fles zat was een ontdekking. Men vertelde mij ook hoe meer humus er in de bodem zit hoe hoger het concentraat van de opgevangen ‘botox’.

Voor mij is dit een prachtig voorbeeld hoe groot de natuur is en ik zie het ultieme verband tussen mooie wijnen en mooie vrouwen, beide geholpen door de grootsheid van moeder natuur.

Ik keek de vrouwelijke keldermeester nog eens goed aan en moest toegeven dat het werkte.

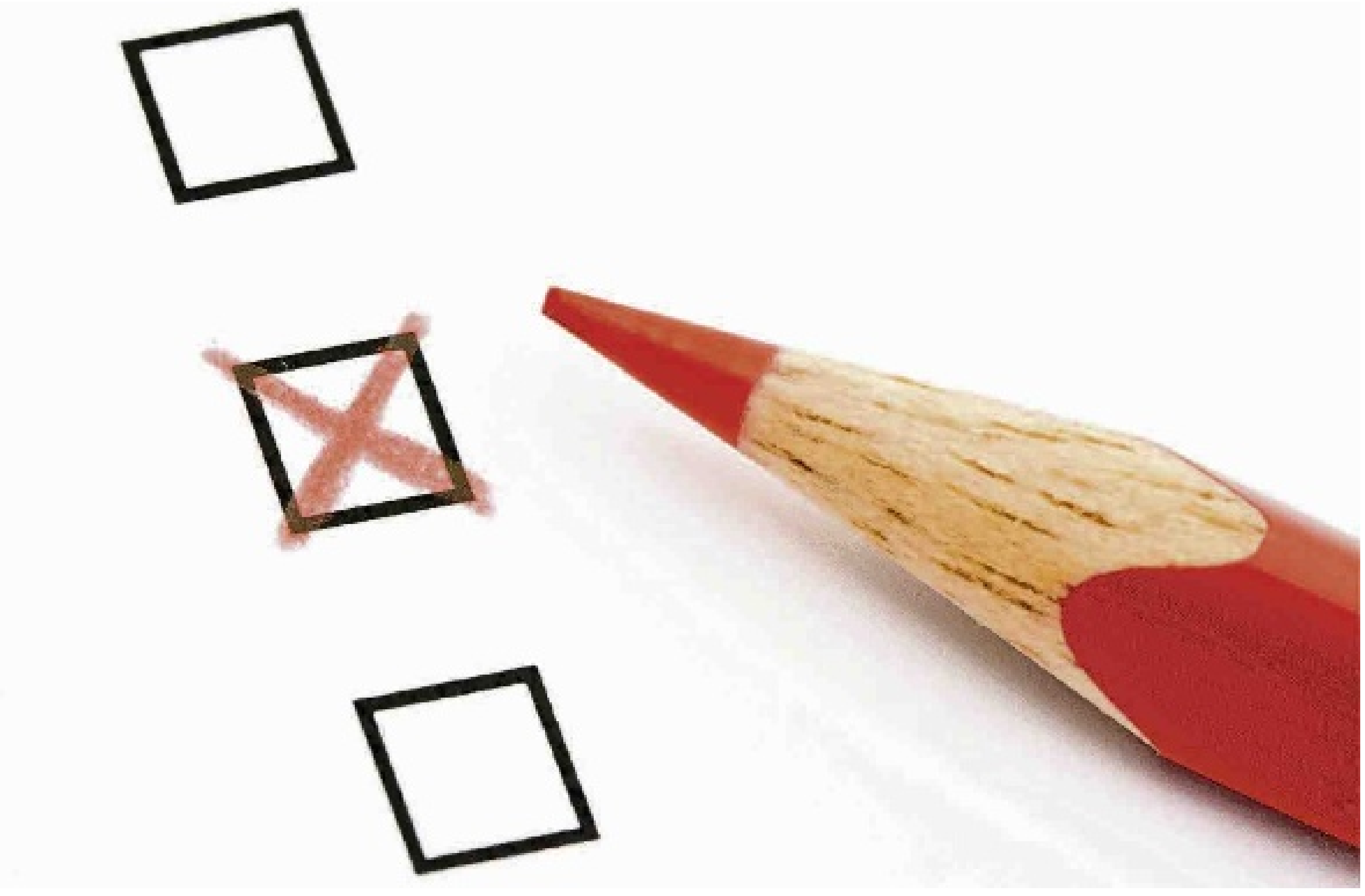
À Votre Santé

Erik van Kampen is sommelier bij Licores Maduro.

ÑAPA Business

8 september 2012

Waarom kieswijzers ons niet wijzer maken



De kieswijzer: in Roemenië vonden ze het een superidee. Met de Vereniging voor Democratie werkte ik aan een kieswijzer voor de parlementsverkiezingen in 2004. Iedereen enthousiast. Op een morgen begon de vergadering een beetje lacherig: 'Brede dit gaat niet goed'.

Tekst: Brede Kristensen Foto: Mike Schepers

Eigenlijk voelde ik gelijk wat er aan de hand was. Ze hadden de programma's van vijf partijen bestudeerd en waren unaniem van mening dat de 'humanistische partij' met een evenwichtig sociaal-democratisch programma hen het meeste aansprak. Maar... kijk nou de leider van de partij... Dan Voiculescu... niet wat je noemt de integriteit in eigen persoon. Deze oud-officier van de Securitate had onder het communistisch-dictatoriale Ceacescu-bewind verschrikkelijk huisgehouden en op duistere wijze kans gezien in luttele jaren miljardair te worden. Volgens eigen zeggen omdat hij kon 'toveren'. Een charmante persoon met meeslepende woorden, maar verder was er weinig positiefs te zeggen. Conclusie: aan mooie programma's zonder goede bestuurders heb je niets.

Einde project kieswijzer? We besloten het over een andere boeg te gooien. Waarom de Roemeense kiezer niet helpen de persoonlijkheid van de politieke leider te beoordelen? Zou er geen instrument te bedenken zijn waarmee een kiezer zelf kan bepalen of de politicus als persoon geschikt is voor een bestuurlijke functie? Een politieke persoonlijkheidswijzer. Want zeg nou eerlijk, is het niet zo dat wij ons vaak vergissen in de persoon van wie we dachten dat die een goede bestuurder zou zijn?

We gingen energiek aan de slag en werden het snel eens over een drietal clusters. 1. Onze ideale bestuurder moest verantwoordelijkheidsgevoel hebben. Dus geen neiging tot schuilgedrag of tot vingertje wijzen of tot het verkopen van kletskoek. 2. Vervolgens moest hij over aantoonbare bestuurlijke kwaliteiten beschikken. Geen enkel bedrijf stelt toch een directeur aan zonder ervaring met bedrijfsleiding! Stel je voor. Maar in de politiek schijnt het niet uit te maken. Dus daar gaan we in de mist met onze keuzes. 3. En dan nog een derde cluster. We vonden ook allemaal dat bestuurders in staat moeten zijn zich in dienst van het algemeen belang te stellen. Dat betekent dus dat bestuurders het niet kunnen maken hun positie te misbruiken voor het behartigen van exclusieve particuliere of persoonlijke belangen. Een bestuurder moet inclusief kunnen denken, integer kunnen handelen en bovendien tot samenwerking in staat zijn. Niemand zit te wachten op destructieve polarisatie. Al zijn we allemaal verschillend, we willen in vrede samenleven. Nou, dan moeten de hoogste bestuurders dat ook willen en het goede voorbeeld geven.

> 'Als kinderen thuis ongelijk behandeld worden, gaat er niet gelijk een alarmlicht branden als politici voorkeursbehandelingen geven'

Opvoeding en politieke cultuur

Mooi. Maar zou het helpen? Zouden mensen tot dat kritische oordeel in staat zijn? We bedachten dat Emmanuel Todd een onthullende studie had gepubliceerd over het verband tussen familiecultuur aan de ene kant en politieke cultuur aan de andere kant. Kom je uit een gezin waar ouders kinderen bevelen, dan vind je autoritair bestuurlijk gedrag ook normaal en heb je niet zo snel in de gaten dat autoritaire bestuursstijlen zelden in het belang van burgers zijn. Als kinderen thuis ongelijk behandeld worden, gaat er niet gelijk een alarmlicht branden als politici voorkeursbehandelingen geven. Later, als je merkt hoe de bestuurder bepaalde groepen voortrekt en je valt zelf buiten de boot, ja, dan keer je je van die bestuurder af. Ja, pas later. Of als ouders medemensen te pas en te onpas wantrouwen, als je wordt opgevoed in een cultuur van wantrouwen, heb je niet direct een probleem met een politieke partij die excelleert in het gebruik van de beschuldigende vinger. Zo ook met een ruziecultuur. Enzovoort.

Nee concludeerden we, zo'n persoonlijkheidswijzer zou geen effect hebben. Je zou iets moeten doen aan de gezinscultuur, maar dat is eenvoudiger gezegd dan gedaan. Zo bleef het bij de kieswijzer die de Roemeense kiezer nooit veel wijzer heeft gemaakt. Even later kwamen de mensen van het vroegere regime terug, de communisten, in een nieuw sociaal-democratisch jasje gestoken. Het werd een ramp. Hun veelbelovende programma ten spijt. Daarna kwamen er bestuurders met andere ideologische jasjes, maar met soortgelijke denk- en gedragspatronen. Zoals bijna overal elders in de wereld.

Sancho Panza

Harold Lasswell, politicoloog van groot formaat, schreef over psychopaten in de politiek. Hij legde een verband tussen pathologische karaktertrekken en extreme politieke ideeën. Hij stelde dat libidineuze, narcistische en oedipale obsessies het kritische vermogen van mensen belemmeren en de deur naar extreme idealen wagenwijd openen. Dergelijke 'gedreven' politici wekken gelijkaardige doch sluimerende neigingen bij kiezers op, die langzamerhand beginnen te sympathiseren totdat ze uiteindelijk betoverde volgelingen worden. Het kritische vermogen van de gemiddelde burger kan helaas niet tippen aan dat van Sancho Panza. Don Quichot kon argumenteren tot hij een ons woog maar de kritisch-nuchtere Sancho liet zich niet betoveren.

We koesteren de democratie, maar steunen bestuurders met ondemocratische geesten. Hoe dat komt? 'Soort zoekt soort', antwoordde Lasswell. Burgers met een niet-democratische persoonlijkheid voelen zich snel vertrouwd met een dito politicus. Pas wanneer hij wordt geconfronteerd met minder leuke gevolgen van autoritair bestuur en een lege portemonnee, keert hij zich van zo'n politicus af. Om vervolgens opnieuw voor de verleiding te zwichten en op een niet-democratisch ingestelde politicus te stemmen. Conclusie: democratie begint niet in het parlement maar thuis en op school.

Een stoffige maatstaf

Lasswell begon zijn loopbaan optimistisch. Hij dacht dat goed onderwijs democratische persoonlijkheden zou voortbrengen. Die hoop liet hij varen. Deze jaren valt het op hoe vaak ondemocratische figuren massa's burgers kunnen betoveren en met wonderbaarlijke beloften aan de macht weten te komen. Te laat dringt het tot de kiezer door dat de populaire politieke leider vooral bezig is met zijn eigen persoonlijke agenda. Berlusconi kon in Italië jarenlang zijn gang gaan. Van vooruitgang in democratisch denken valt weinig te bespeuren.

Kortgeleden hebben Schouten en Silver, twee Harvard-psychologen, een boekje gepubliceerd over rand-psychopaten. Wat zijn rand-psychopaten? Mensen die op het eerste gezicht volkomen normaal zijn. Wanneer je ze beter leert kennen merk je dat ze gedreven worden door een tomeloze ambitie of een idée fixe. Zij zien medemensen niet als mensen, maar als instrumenten om hun doel te realiseren. Staan medemensen hun doelrealisatie in de weg, dan moeten ze uit de weg worden geruimd. Hun inlevingsvermogen is beperkt. Empathie koesteren en rekening houden met de belangen van anderen, kunnen ze niet. Zelfkritiek is hen vreemd. Ze worden nog net niet in de Capriles gestopt. Met hun betoverend mooie woorden blijven ze medemensen charmant om de tuin leiden. Ze krijgen het altijd voor elkaar zich met een groep bewonderaars te omringen. In welke beroepen komen we rand-psychopaten vooral tegen? Vooral onder Nobelprijswinnende wetenschappers, bankdirecteuren en politici, aldus de auteurs.
Het ziet er dus niet goed uit voor de democratie. Toch is er volgens mij een bron van hoop. Welke? Alle mensen hebben ergens in een zolderkamertje van hun geest een zelden gebruikte maatstaf om bestuur te beoordelen. Die maatstaf heet 'oerdemocratie'. Die maatstaf zouden we in onze woonkamer moeten zetten en dagelijks gebruiken om ons moderne bestuur en de moderne politicus te beoordelen. Laat me dit uitleggen.

> 'Inmiddels denk ik dat er maar één middel is om de democratie te redden (ook op Curaçao): de stoffige maatstaf van de oerdemocratie midden in de woonkamer plaatsen en goed gebruiken'

Democratie en een kop-loze samenleving

Niet het antieke Athene is de bakermat van de democratie. De oerdemocratie is zo oud als de mensheid. Het is onze oorspronkelijke bestuursvorm. Deze oervorm is nog altijd bij sommige egalitaire Papoea- en Indianenstammen te vinden. Resten ervan vinden we in Zwitserland en Scandinavië. Stelt u zich het volgende voor. Ergens in een afgelegen bergdorp in Papua New Guinea komen de mannen van een dorp bijeen voor een bestuursvergadering. U moet zich een koploze samenleving voorstellen, dus een samenleving zonder centraal bestuursorgaan. Koploze samenlevingen besturen zichzelf. Het summum van directe democratie dus. Nu moet er onderhandeld worden over een stuk bos met de centrale regering uit Port Moresby (aan wie ze lak hebben). Er wordt uitvoerig gediscussieerd over voor-en-tegens en over de onderhandelingsstrategie. Dan, tegen het einde van de vergadering, wordt de vraag gesteld wie de onderhandelingen gaat voeren. Meneer X staat spontaan op en begint zichzelf als de meest geschikte kandidaat aan te prijzen. Hij wordt sprakeloos aangestaard. Als hij zijn toespraak besluit, breekt hoongelach los. 'Hé X, wat is er met jou vanavond aan de hand? Voorlopig niet op de vergadering komen. Gebruik die tijd maar om je schaamte te verwerken, want wat je deed, jezelf aanprijzen, is echt vreselijk schaamteloos. Wij wijzen zelf wel iemand aan.'

In koploze samenlevingen is 'zelf-propaganda' ongehoord. Soms hebben koploze samenlevingen een vaste 'chef', altijd met een zwaar geconditioneerd mandaat. In de vergadering is hij verplicht verantwoording af te leggen. Hij moet luisteren en uitvoeren wat hem wordt opgedragen. Zo niet dan kan hij zijn mandaat vroegtijdig teruggeven.

Kopzware en koplichte samenlevingen

Ziet u het verschil met een kopzware samenleving? Kopzware samenlevingen worden niet alleen gekenmerkt door een uitgebreide bestuursorganisatie, maar vooral doordat ertegen wordt opgekeken alsof het een heilige tempel betreft. Hoge pieten worden 'hoogwaardigheidsbekleders' genoemd. Het woord alleen al. In kopzware samenlevingen krijgen bestuurders voor 4 jaar een vrijwel ongeconditioneerd mandaat en worden ze op voetstukken geplaatst. Een democratisch bestuurssysteem laat zich lastig met kopzware samenlevingen combineren. Mooi als de Trias Politica functioneert en als iedereen zich aan regels en reglementen houdt, maar als niet-democratische figuren het er voor het zeggen krijgen, zal er van inclusief beleid gericht op algemeen belang, weinig terecht komen. Afzetprocedures zijn ingewikkeld. Noodzakelijk protest komt moeizaam op gang.

Koplichte samenlevingen bestaan ook. Ze zijn relatief egaliteir en weinig gesegmenteerd. Die beschikken weliswaar over een centraal bestuursorgaan (kan niet anders in de moderne tijd), maar het mandaat van bestuurders is zwaar geconditioneerd. Bestuurdersvoetstukken bestaan niet. Van bestuurders wordt onverkort verwacht dat ze zich uitsluitend voor het algemeen belang inzetten. Krijgt een parlementsvoorzitter of premier kapsones en meent hij het voor het zeggen te hebben en zijn eigen zaakjes te kunnen regelen, is de publieke verontwaardiging groot. Zo iemand moet het niet wagen te blijven zitten. Het is einde mandaat.
In koplichte politieke culturen die dichter bij de democratische oervorm staan, hebben kiezers sneller in de gaten wanneer een zichzelf aanprijzende politieke leider geen democratische mentaliteit heeft. Hij wordt belachelijk gemaakt. In koplichte samenlevingen krijgen rand-psychopaten minder kans om machtspelletjes te spelen.

Inmiddels denk ik dat er maar één middel is om de democratie te redden (ook op Curaçao): de stoffige maatstaf van de oerdemocratie midden in de woonkamer plaatsen en goed gebruiken. Vooral in verkiezingstijd. Kieswijzers zijn nuttig. Politieke persoonlijkheidswijzers ook. Maar belangrijk is dat we terugkeren naar dit diep gewortelde inzicht dat wij burgers de dienst uitmaken in plaats van zogenaamde 'leiders' en dat we onze bestuurlijke 'kop' lichter maken. Vanuit die houding hebben we tijdens verkiezingen sneller in de gaten of iemand een ondemocratische geest heeft en dus ongeschikt is voor een publiek ambt. De Roemeense Centrale Bankdirecteur, Mugur Isărescu, handelde volgens deze maatstaf toen hij onlangs, moe van geruzie en autoritair gedrag, verklaarde: politici die niet tot dialoog in staat zijn, moeten naar huis. Hij kreeg veel applaus.

Pierre Clastres, La Société contre l'État, 1974.
Harold D. Lasswell, Democratic Character, 1951.

Ronald Schouten and James Silver, Almost a Psychopath: Do I (or Does Someone I Know) Have a Problem with Manipulation and Lack of Empathy?, 2012.

Emanuel Todd, Explanation of Ideology: Family Structure & Social System, 1983.

Fiscale feiten

'Kansen voor Curaçao'

Veel landen in Latijns-Amerika, zoals Chili, Brazilië en Colombia, hebben de afgelopen jaren een enorme economische groei doorgemaakt. Buitenlandse investeerders zien steeds meer groeimogelijkheden in de Latijns-Amerikaanse landen. Vooral in Brazilië zal de komende jaren veel geïnvesteerd worden omdat zij gastland is van het Wereldkampioenschap Voetbal (2014) en de Olympische Spelen (2016). Curaçao mag deze kans om mee te groeien met de economie van Latijns-Amerika niet aan zich voorbij laten gaan.

Tekst: Lennart Huijsen en Ingemara Bak

Curaçao kan gebruik maken van de positieve economische ontwikkeling en de kwaliteiten die het zelf heeft optimaal benutten. Kwaliteiten die zó voor de hand liggen dat wij zelf de waarde daarvan niet meer inzien. Curaçao heeft bijvoorbeeld een ideale geografische ligging. Daarom kan Curaçao dienen als een hub voor zowel goederenvervoer als kapitaalstromen vanuit Azië, Noord-Amerika of Europa naar Latijns-Amerika.

In de economische zones (e-zones) op Curaçao kunnen goederen worden opgeslagen, verpakt en verhandeld. Daarnaast zijn er e-zones waar internationale handel en handelsondersteunende diensten kunnen plaatsvinden met gebruik van elektronische communicatiemiddelen. Bedrijven die in de e-zones gevestigd zijn, kunnen genieten van verschillende belastingfaciliteiten. Zo wordt de winst van e-zone-bedrijven belast tegen een winstbelastingtarief van 2 procent in plaats van het normale tarief van 27,5 procent. Op de invoer van goederen in een e-zone en op diensten verleend door een lokale onderneming aan een e-zone-bedrijf worden geen invoerrechten en/of omzetbelasting geheven. Evenmin wordt omzetbelasting geheven indien goederen worden verkocht of diensten worden geleverd aan afnemers buiten Curaçao.

Door de politieke onrust in sommige Latijns-Amerikaanse landen bestaat er steeds meer behoefte om familie- of ondernemingsvermogen veilig te stellen in landen met een stabiele jurisdictie. Curaçao biedt met de Stichting Particulier Fonds of de Trust de mogelijkheid om vermogen te beschermen tegen politieke risico's zoals onteigening, criminele risico's zoals kidnapping en economische risico's zoals productaansprakelijkheid.

Verder kent Curaçao sinds vorig jaar ook haar eigen financiële beurs, de Dutch Caribbean Securities Exchange (DCSX). Buitenlandse investeerders kunnen door middel van een beursnotering op de DCSX andere investeerders aantrekken voor hun project. Door de mogelijkheid van een besloten beursnotering kan de DCSX tevens een manier zijn om vermogen te beschermen tegen de hiervoor genoemde risico's.

Ten slotte heeft Curaçao een sterke financiële dienstverleningssector. Hiermee kunnen wij de buitenlandse investeerders van dienst zijn bij het bereiken van de optimale structuur die zowel vanuit financieel als vanuit fiscaal oogpunt aansluit bij hun wensen. Om de Latijns-Amerikaanse markt verder uit te breiden, heeft PwC Curaçao sinds 1 juli 2012 een 'Latijns-Amerika' desk. Onder leiding van associate partner Fred Klaassen draagt PwC bij om Curaçao als gateway te promoten in de Latijns-Amerikaanse markt.

Lennart Huijsen en Ingemara Bak zijn werkzaam bij PricewaterhouseCoopers Curaçao als belastingadviseurs. In deze rubriek wordt over diverse fiscale onderwerpen geschreven.

Mens & Werk

Taakvolwassenheid

'Leiderschap: de kunst om een ander iets te laten doen dat jij wilt, omdat hij het zelf wil'. Dit is een uitspraak van Dwight Eisenhower, Amerikaans president van 1953 tot 1961. Eisenhower heeft waarschijnlijk nooit geweten hoe 'raak' zijn woorden waren, want tegenwoordig staat de functie van manager en de manier waarop hij zijn taken moet uitvoeren volop in de belangstelling en gaat het precies over dat wat Eisenhower ooit zei. De manager anno 2012 moet zowel een leider als een manager zijn, hij moet zowel taak- als mensgericht werken, maar moet ook rekening houden met een heleboel andere factoren.

Tekst: Judice Ledeboer

Voor en vlak na de Tweede Wereldoorlog was managementgedrag vooral gericht op taakgericht werken. Het was de tijd van de lopende band en het autoritaire leiderschap. Omdat arbeiders weinig invloed hadden op de uitvoering van hun werk ontstond er ontevredenheid, was men niet genoeg gemotiveerd en dit ging ten koste van de resultaten. De 'Human Relations Beweging' kwam op en legde de nadruk op het menselijke aspect binnen organisaties. Er moest meer aandacht komen voor de mensen die het werk deden. In 1969 baarden Paul Hersey en Ken Blanchard opzien met een publicatie over een nieuwe vorm van leidinggeven en zij noemden dat situationeel leidinggeven. Later schreven zij er diverse boeken over. De basisgedachte is dat een universele stijl van leidinggeven die in alle situaties succes heeft, niet bestaat. De mate waarin verschillende stijlen van leidinggeven wel of niet effectief zijn, is afhankelijk van de situatie. Hun model is gebaseerd op het onderscheid tussen taakgericht gedrag en mensgericht gedrag van de manager.

Hoe werknemers hun werk doen ligt vooral aan de wijze van aansturing door de manager. Door heel veel managementgoeroes is dé beste manier van leidinggeven in honderden boeken beschreven en uitgedragen. Conclusie: er is niet meer één beste manier van leidinggeven. Het hangt van de situatie en het gedrag van de werknemer af hoe een manager moet aansturen. De leidinggevende zal dus moeten beschikken over goede mensenkennis en flexibiliteit, omdat hij continu moet kunnen schakelen van mens naar taak, van taak naar situatie, van situatie naar mens etc. Taak- en mensgericht focussen blijft wel de basis. Taakgericht leidinggeven heeft te maken met plannen, organiseren, coördineren en controleren en mensgericht leidinggeven heeft te maken met de mate waarin managers persoonlijke betrekkingen onderhouden met hun medewerkers door een goede onderlinge communicatie en het geven van ondersteuning.

Interessant is dat er de afgelopen jaren ook kritische geluiden zijn over de rol van situaties op het werk en er zijn allerlei vormen van kritiek gekomen op het leiderschapsmodel van Hersey en Blanchard. Men noemt hun model zelfs verouderd. Er wordt gepleit voor meer interactie van een aantal aspecten zoals groepsgedrag, omgevingsfactoren, zoals cultuur, groepssfeer, taakaspecten en resultaatgerichtheid.

Leiderschap is dus behoorlijk complex. Er kan niet alleen gekeken worden naar de persoonlijkheid van de manager, de persoonlijkheid van de werknemers en de situaties die er zijn. Om effectief leiding te geven moet er continu 'afstemming' zijn op allerlei zaken. Het leidinggeven kan ook meer liggen in de hoek van begeleiding waarbij er instructies gegeven worden. Maar om ervoor te zorgen dat de instructies ook worden begrepen zal de manager zich continu moeten afvragen of de persoon bekwaam genoeg is om het werk te kunnen uitvoeren en of de persoon bereid is om het werk te doen (is de wil er). Deze twee aspecten, bekwaamheid en bereidheid, noemt men ook wel taakvolwassenheid. Ze staan echter los van elkaar. Iemand die net begint met werken is bereid om te werken, maar nog niet voldoende bekwaam. En andersom kan iemand heel bekwaam zijn, maar niet bereid zijn om zijn werk naar behoren te doen. Voor een manager is het belangrijk dat het helder is of zijn mensen bekwaam zijn en bereidheid hebben om hun werk goed te doen. Dit kan alleen maar duidelijk worden door goed te observeren en door erachter te komen of de medewerker de juiste kennis en vaardigheden heeft en of de medewerker voldoende begeleiding heeft gehad. En is er voldoende aandacht aan training geweest? En is de werknemer gemotiveerd? Zijn er privé problemen? Is er gebrek aan zelfvertrouwen? Om al deze zaken bespreekbaar te maken moet de manager natuurlijk wel een bepaalde vertrouwensband met zijn mensen hebben. Het mensgericht werken vraagt dus ook van de manager bepaalde competenties en de belangrijkste ligt op het gebied van vertrouwen hebben en geven. Werknemers zijn dan altijd bereid om hun kwetsbaarheid te delen, waardoor zij de kans voor zichzelf creëren om te kunnen groeien in hun functie en om hun taken op een volwassen manier te kunnen

Dwight Eisenhouwer, Amerikaanse president van 1953 tot 1961

Marketing

Meer dan de muziek...

'Bloed in mijn schoenen. Pijn in mijn rug. Een verloren zaterdag en een verloren zondag - de hele dag in bed doorgebracht. Ik ben technisch failliet. Maar een glimlach van oor tot oor die er met geen mogelijkheid meer af te krijgen is.'

Tekst: Marcel Truyens

Hangend in haar stoel en met haar voeten in een teiltje water raakte ze maar niet uitgepraat over het Curaçao North Sea Jazz Festival. De namen van de artiesten volgden elkaar in rap tempo op. 'En dat op ons kleine eilandje, de grootste sterren van de wereld, ik ben zo trots!' Ik was het volledig met haar eens, de beste artiesten in hun genre bezorgden Curaçao en haar bezoekers weer een onvergetelijk weekend. De grootsten der aarde heb ik bijna kunnen aanraken. Over die artiesten - superlatieven schieten tekort - is zo ongeveer alles al gezegd.

Afgelopen zondagavond - the night after - reed ik rond negen uur min of meer toevallig langs het festivalterrein en zo'n grote verbazing was er van het grote podium niets meer te zien. Het ding was inmiddels al afgebroken en opgeruimd. Het enige wat er nog vanaf de weg te zien was, waren de tenten van de catering. En dat is dus typisch voor het Curaçao North Sea Jazz Festival: een vlekkeloze organisatie. En die ervaar je als festivalbezoeker vanaf het moment dat je de kaartjes koopt totdat je met de shuttlebus weer wordt afgeleverd bij je auto.

Natuurlijk speelt een enorm ervaren partij als Mojo een belangrijke rol. Dit bedrijf organiseert zo'n 200 concerten en festivals per jaar waar in totaal meer dan een miljoen mensen op af komen. Die jongens weten dus wel 'hoe de haas hoest' en een Curaçao North Sea Jazz Festival met - naar schatting 'slechts' 22.000 bezoekers - is voor deze club waarschijnlijk niet veel meer dan een aardig uitje op een tropisch eiland.

Maar wat onmiddellijk opvalt is dat je die mensen van Mojo niet of nauwelijks ziet. Er is overduidelijk een stel technici ingevlogen om de drie podia van licht, geluid en video van de hoogste kwaliteit te voorzien en de grote artiesten hebben ongetwijfeld hun eigen mensen bij zich; de rest van het werk wordt gewoon door Curaçaoënaars gedaan. En ook dat verloopt vlekkeloos.

Om zo'n 11.000 mensen per avond naar een festivalterrein te krijgen, zijn al snel zo'n 5.000 auto's nodig die min of meer allemaal tegelijk komen en gaan. Bij het gemiddelde schooltje is de verkeerschaos tijdens de lunchpauze een stuk groter. Het verkeer wordt soepeltjes naar bewaakte parkeerterreinen geleid waar - alsof men het hele leven niets anders doet - de shuttlebussen af- en aanrijden. Met een grote grijns word je verwelkomd en desnoods uit de bus geholpen, om vlotjes langs de beveiliging het festivalterrein op te lopen. Wat een weldaad!

Tenzij er op geen enkel podium iets gebeurt, ben je aan de bar - ze venten daar schat ik toch al snel honderd- tot honderdtwintigduizend drankjes uit in zo'n weekend - vrijwel direct aan de beurt of krijg je een voortreffelijk hapje eten aangereikt door een vrolijke dame. Zelfs de zitjes voor festivalbegrippen prachtig aangekleed. Fiches - ze noemen dat tokens - kopen? Bij de gemiddelde bank sta je langer in de rij, je kunt pinnen of cash betalen en wat je aan tokens over hebt kun je aan het einde van de avond zelfs gewoon weer inleveren. En ook hier weer die warme, onvermoeibare glimlach. Zelfs de dames en heren van de Hermandad, waarvan ik vermoed dat ze deze dienst al maanden van tevoren aanvragen, staan er uiterst relaxed bij waarschijnlijk omdat ze aanvoelen dat er met zo'n fantastische sfeer nauwelijks werk voor ze zal zijn.

De organisatie zelf roemt de economische impuls - ondanks het feit dat het festival zelf verlieslatend is, het op de kaart zetten van Curaçao, de toestroom aan buitenlandse bezoekers, het binden van de bevolking... Artiesten praten over de sfeer, de intimiteit, het enthousiaste publiek. Ik roem hier de organisatie en de honderden mensen die het werk doen.

Hoe krijgen ze het toch voor elkaar? Wat doen ze anders dan bij de gemiddelde Curaçaose supermarkt, bank, garage of luchtvaartmaatschappij? Dat de mensen fantastisch betaald worden, betwijfel ik. Dat Mana op de achtergrond helpt, snap ik. Maar dat kan het verschil niet zijn. Het grote geheim is mij niet duidelijk, ik kan er slechts naar gissen.

Dat het Curaçao North Sea Jazz Festival een enorm voorbeeld is voor het Curaçaose bedrijfsleven lijkt mij evident. Vrijwel elke onderneming - van groot tot klein - kan enorm veel leren van de service en het ogenschijnlijk grenzeloze plezier waarmee de mensen hun werk doen.

Misschien is er een mogelijkheid om iemand van de organisatie - via de KvK of de VBC - hier eens een praatje over te laten houden? Een tipje van de sluier op te lichten over de motivatie, de houding en het geweldig positieve gedrag van de parkeerwachter, de buschauffeur, de beveiliger, de toiletjuffrouw, de jongen achter de bar... Dat zou nog eens een mooie spin-off zijn.

Aan de organisatie en alle honderden medewerkers van het Curaçao North Sea Jazz Festival: jullie hebben ons een fantastische, blije avond bezorgd. Masha, masha danki!

Mijn persoonlijke spin-off is een loopje naar de vriezer. Of er nog wat extra ijs bij het voetbadje mag.

Om redenen van vertrouwelijkheid kunnen namen, producten, markten en feitelijke omstandigheden anders zijn benoemd dan in de realiteit het geval was.

**Marcel Truyens is senior consultant bij Stradius te Curaçao.
E | marcel@stradius.com
W| www.stradius.com**

Business Agenda

Curaçao

Innovation Event Curaçao
Georganiseerd door het Ministerie van Economische Ontwikkeling en InnovatieCentrum Curaçao. voor iedereen, maar met name voor het bedrijfsleven, beleidsmakers en kennisinstituten
Vorm: gedurende de dag zijn er lezingen en workshops door locale en internationale sprekers, er is een informatietentoonstelling en er zal een panel discussie plaatsvinden.
Datum: 20 september
Tijd: 8.00 – 17.00 uur
Locatie: WTC
Entree: gratis
Voor meer informatie, bezoek www.icc.an en volg ons op www.facebook.com/InnovationEventCuracao

19 september: Gratis workshops voor ondernemers
Vanwege grote belangstelling is er op 19 september nog een gelegenheid om mee te doen aan de gratis workshop voor ondernemers van Action Coach.
Thema: 5 Ways to Super Profits
Aanmelden kan via telefoonnummer 737.0956 of via dutchcaribbean@actioncoach.com.
Het aantal plaatsen is beperkt.

14 en 15 november: Studie- en Beroepenmarkt Curaçao
Onder auspiciën van de Curaçaose Kamer van Koophandel en Nijverheid organiseert Mon Art Productions ook dit jaar weer de Studie- en Beroepenmarkt Curaçao. Jongeren en hun ouders krijgen de kans om al hun vragen te stellen over studeren en werken. Vertegenwoordigers van universiteiten, hbo's en mbo's/sbo's, bedrijven en organisaties zijn aanwezig om ze te helpen bij het maken van een keuze.
Locatie: World Trade Center
Meer informatie: www.curacaostudyfair.com/
Telefoon/fax: +599 9 462 2962.
Email: studieberoepenmarkt@gmail.com

TGIM
Eerste maandag van de maand: Thank God it's Monday is een informeel business happy hour. Iedere eerste maandag van de maand. Netto Bar, Breedestraat, Otrobanda van 17.00 tot 20.00 uur.

Aruba

26 - 28 september: Drug Abuse Congress 2012
Congres met de nadruk op de consequenties van verslaving/psychiatrie op familie, vrienden en omgeving van betreffende personen alsmede het effect op het toerisme. Bedoeling is de expertise te verbeteren van sociaal werkers en anderen die met drugsverslaafden en psychiatrische patiënten te maken hebben. Tevens worden de mogelijkheden van zorgverleners op Aruba besproken.
Locatie: Westin Aruba Resort & Casino, Aruba
Meer informatie: http://www.congresverslavingaruba2012.com/#!home/mainPage

28 - 30 september: Expo Cas
Alles wat u moet weten over bouwen, verbouwen en onroerend goed op Aruba. Deelnemers zijn onder meer 'gated communities', binnen- en buitenfinishing, makelaars, banken. Bijna 70 bedrijven zijn vertegenwoordigd tijdens de beurs. Diverse interessante prijzen. Evenement georganiseerd door Multi Media International N.V.
Locatie: Renaissance Convention Center
Openingstijden:
28 september: 17.00 - 22.00 uur
29 september: 12.00 - 20.00 uur
30 september: 12.00 - 20.00 uur
Meer informatie: www.expocas.net

3 - 5 oktober: Smart & Sustainable Aruba goes green
Thema van de conferentie van dit jaar is 'Smart and Sustainable'. Slim beleid maken, een update met betrekking tot de ontwikkeling van nieuwe 'smart' groene technologie. Met name onderwerpen als het opslaan van elektriciteit, elektrisch rijden en smart technologie om energieverbruik van huishoudens te verlagen.

Nederlandse, Amerikaanse, regionale en internationale experts op het gebied van wind-, zonne- en maritieme energietechnologie delen hun kennis en ervaring op het gebied van nieuwe 'proven technologies' op deze gebieden. De conferentie wil een platform zijn waar kennis wordt gedeeld door verschillende internationale partijen.
Locatie: Renaissance Aruba Resort & Casino, Aruba
Meer informatie: http://www.greenaruba.org

9 - 10 november: Aruba College Fair
De beurs biedt Arubaanse leerlingen informatie over opleidingen, scholen en meer. Georganiseerd door Aruba College Fair Foundation (ACFF).
Locatie : Renaissance Convention Center
Meer informatie: www.arubacollegefair.com

Internationaal

12 - 14 september: 38e IATTO Forum Global Collaboration
Nieuwe trends en ontwikkelingen in internationale handel, ontmoeting met en leren van toonaangevende professionals en inspirerende keynote speakers, bezoek leidende Estlandse exportbedrijven en geniet bovendien van de prachtige middeleeuwse stad Tallinn.
Locatie: Tallinn, Estland
Contact: Email: karinilves@yahoo.com
Tel. +372 56 853 744

19 september: 2012 Global Services Summit
Thema: The New Agenda
Locatie: Grand Hyatt Washington in Washington DC.
Meer informatie: uscsi.org/about-csi/global-services-summit-2012

20 - 23 september: Caribbean Meeting & Incentive Travel Exchange
De Caribbean Meeting & Incentive Travel Exchange (CMITE) brengt vraag en aanbod op de Caribische incentive markt samen. Deelname aan CMITE is uitsluitend op uitnodiging. Evenement gebaseerd op afspraken.
Locatie: Iberostar Grand Hotel Rose Hall, Jamaica.
Meer informatie: caribbean.incentivetravelexchange.com

28 - 29 september: International Tourism Expo
Promotie en mogelijkheden verkennen.
Locatie: Convention Center Atlapa, Panama City
Contact: expoturismo@panacamara.org
Meer informatie: www.expotur.org

30 september - 2 oktober: JAPEX 2012
Jamaica Product Exchange (JAPEX) is voor Jamaica de belangrijkste beurs op het gebied van toerisme. Twee dagen met vooraf vastgestelde afspraken. Circa 150 Jamaicaanse deelnemers.
Locatie: Sunset Jamaica Grande Resort & Spa in Ocho Rios.
Meer informatie: www.japex.org/

28 - 29 september: International Tourism Expo
Deze expo is een goede gelegenheid om toerisme te promoten en de mogelijkheden te onderzoeken in Panama.
Locatie: Convention Center Atlapa, Panama City
Contact: expoturismo@panacamara.org
www.expotur.org

24 - 25 oktober: Green Energy Conference 2012
Locatie: San Francisco, Verenigde Staten
www.greeneconomygroup.com

De Business Agenda verschijnt wekelijks in de Ñapa. Informatie over zakelijke evenementen, zoals symposia, lezingen, trainingen en conferenties, zowel op Aruba, Bonaire als op Curaçao, is welkom op napa@amigoe.com.

Beroep onder de loep

Clifton Valies: poolman

In de rubriek 'Beroep onder de loep' vertellen bewoners van Curaçao over hun ervaringen in hun beroep.

Deze week Clifton Valies (37).

Hij is poolman en eigenaar van Elite Pool Services. Hij verzorgt zwembaden, zowel bij mensen thuis als bij resorts.

Clifton Valies: 'Je kunt het zo druk of zo rustig maken als je zelf wilt'

Wat houdt je beroep in?
"Poolman zijn is meer dan blaadjes uit het zwembad vissen. Als poolman ben je niet alleen verantwoordelijk voor het schoonhouden van het zwembad, maar ook voor een goed functionerend zwembad. Dat doe je onder meer door er op te letten dat het water in het zwembad op de goede hoogte staat en ook met het filter, de leiding en de pomp te controleren en bij te stellen."

Hoe lang doe je dit werk?
"Ik ben ruim twee jaar poolman en heb mijn bedrijf nu twee jaar. Het zijn mooie en leerzame jaren geweest. Voor ik als poolman ging werken, had ik geen baan. Een vriend van mij vroeg me of ik hem wilde helpen met het onderhoud van zwembaden. Hij verhuurde ook vakantiehuisjes en kreeg het nogal druk. Op een gegeven moment wilde hij alleen verder met de verhuur van huisjes en zodoende heb ik het bedrijf overgenomen."

Wat is het vervelendste dat je als poolman hebt meegemaakt?
"Ik kreeg onlangs onenigheid met een klant vanwege betaling. Hij was te laat met betalen en iedereen die te laat is met zijn betaling krijgt automatisch een herinnering. Deze klant was er niet blij mee omdat hij naar eigen zeggen normaal en op tijd betaalt. Het is een lange periode geweest met discussies over en weer via de mail en via de telefoon. Uiteindelijk heeft hij wel betaald, maar is inmiddels niet meer mijn klant."

Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt in je beroep?
"Het leukste van het beroep maak ik vaak mee. Dat is dat mensen niet te beroerd zijn om normaal met me om te gaan. Mensen die even naar buiten komen om te groeten en een babbeltje maken. Ik vind het ook leuk dat er klanten zijn die zelf ook een handje helpen in het onderhoud van hun pool door zelf de bladeren eruit te halen en niet wachten tot ik kom."

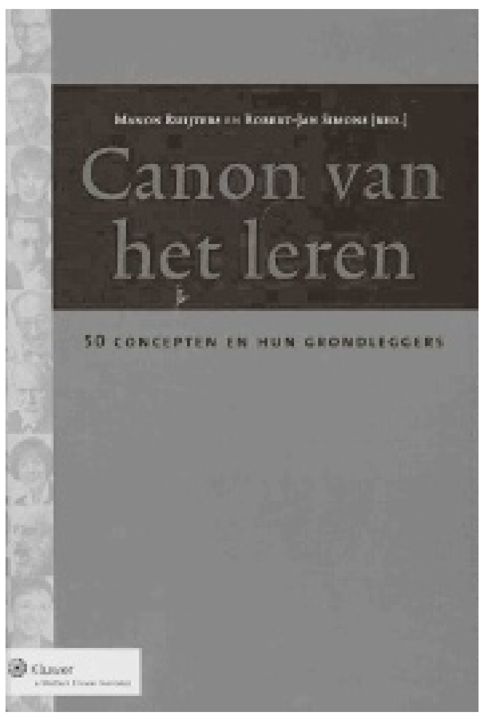
Waarom is poolman het leukste beroep dat er is?
"Poolman is het beste beroep als je het zelfstandig doet. Je hebt dan veel vrijheid en kunt het zo druk of zo rustig maken als je zelf wilt. Hoewel het soms extreem warm kan zijn, is het verder heel prettig om in de buitenlucht te werken."

Wat was je graag geweest als je geen poolman was geworden?
"Misschien sportman op topniveau. Toen ik op school zat, heeft mijn docente gezien dat ik heel goed was in turnen. Dat heeft ze ook aan mijn ouders kenbaar gemaakt met de bedoeling dat ze me verder zouden stimuleren daarin. Jammergenoeg hebben mijn ouders niets gedaan met die informatie. Maar ik ben gelukkig toch goed terecht gekomen. Ik mag niet klagen."

Boeken

Canon van het leren

Er is veel geschreven over leren, maar goede en toegankelijke overzichtswerken zijn er nauwelijks. Een basiswerk over leren in en om organisaties ontbrak al helemaal. Tot nu toe, want die constatering bracht Manon Ruijters en Robert-Jan Simons ertoe een basisboek te maken met 50 gezichtsbepalende concepten rond leren en ontwikkelen: 'Canon van het leren'.



De ambitieuze auteurs kregen hulp van ruim vijftig auteurs, mensen uit de wetenschap en de praktijk, zodat er vijftig toelichtingen op belangrijke concepten en hun grondleggers ontstonden. Deze auteurs brengen de theorieën niet alleen helder en zonder overbodige poespas over, maar delen hun persoonlijke fascinatie, ervaring en kritische reflecties.

De vijftig hoofdstukken kennen een vergelijkbare opbouw:
- Start vanuit een persoonlijk verhaal van de auteur over de grondlegger;
- Uitleg van het concept zoals het door de grondlegger is bedoeld;
- Doorvertaling naar de praktijk en een kritische reflectie;
- Afsluiting met referenties.

Het boek is bestemd voor praktijkmensen: trainers, opleiders en adviseurs die zich bezighouden met leren in en om organisaties in de meest brede zin van het woord. Managers, wetenschappers en studenten vinden verdieping in de Canon.
Manon Ruijters studeerde onder meer onderwijskunde en orthopedagogiek aan de Rijksuniversiteit Leiden (1992). Ze promoveerde op onderzoek naar de diversiteit van leren in en om organisaties. Haar interesse gaat uit naar het ontwikkelen van organisaties waarbij efficiëntie en effectiviteit in balans zijn met welzijn en geluk. Ruijters is adviseur bij Twynstra Gudde Adviseurs en Managers en lector Ecologie van het Leren bij de Stoas Hogeschool.

Robert-Jan Simons is directeur van de Nederlandse School voor Onderwijsmanagement in Amsterdam. Daarnaast is hij verbonden als hoogleraar Didactiek in digitale context aan het Centrum voor Onderwijs en Leren van de Universiteit Utrecht. Hij deed onderzoek naar leren op de werkplek, leerwerkgemeenschappen, ICT en leren, feedback, reflectie en leerstijlen. Hij publiceert met regelmaat in populaire en wetenschappelijke tijdschriften.

Titel: Canon van het leren, 50 concepten en hun grondleggers
Auteurs: Manon Ruijters, Robert-Jan Simons, e.a.
Uitgever: Kluwer
EAN: 9789013102840

Economie

'Voedsel wordt duurder'

De impact van de klimaatverandering op de voedselprijzen wordt onderschat, waarschuwt Oxfam in een nieuw rapport. Ook in de westerse landen zullen de prijsstijgingen gevoeld worden, zegt de organisatie.

Het rapport 'Extreme Weather, Extreme Price', dat deze week werd gepubliceerd, is opgesteld door het Institute of Development Studies in opdracht van Oxfam. De auteurs waarschuwen dat de gevolgen van de klimaatverandering voor de voedselprijzen onderschat worden. Studies gingen tot nog toe uit van een geleidelijke stijging, door bijvoorbeeld veranderende neerslagpatronen. Maar extreme weersfenomenen zoals overstromingen en droogte kunnen in korte tijd tot snelle stijgingen leiden.

Rijst en maïs
Het rapport schetst het scenario voor 2030, als extreme droogtes zoals dit jaar in de Verenigde Staten nog vaker voorkomen. Zelfs bij een voorzichtige schatting kan een nieuwe Amerikaanse droogte in 2030 de maïsprijs met 140 procent doen stijgen, stellen de auteurs.

Een grootschalige droogte in India of overstromingen in Zuid-Oost Azië kunnen de internationale rijstprijs met 22 procent doen stijgen. Lokaal kan de prijs tot 43 procent stijgen. Vooral Afrika ten zuiden van de Sahara is kwetsbaar: door droogtes en overstromingen in zuidelijk Afrika kunnen de prijzen van gewassen als maïs en sorghum verdubbelen.

Wereldwijd
"De enorme potentiële impact van extreme weersfenomenen op de toekomstige voedselprijzen wordt volledig vergeten in het huidige klimaatdebat", zegt Tim Gore van Oxfam. "De wereld moet zich bewust worden van de drastische gevolgen voor ons voedselsysteem als we inactief blijven in de strijd tegen de klimaatverandering."

"Door de stijgende temperatuur en veranderende neerslagpatronen daalt de productie en dat leidt tot gestage prijsstijgingen", zegt hij. "Maar extreme weersfenomenen, zoals de huidige droogte in de Verenigde Staten, kunnen hele oogsten vernielen. Dat kan een plotselinge dramatische prijsstijging veroorzaken."

Gore waarschuwt dat niet alleen de inwoners van ontwikkelingslanden het hard te verduren zullen krijgen door de stijgende prijzen. Ook in westerse landen zullen de armste gezinnen het moeilijker krijgen om hun voedselbudget onder controle te houden.

Milieu

‘Braziliaan meer bewust’

Het aantal Brazilianen dat vindt dat het land geen milieuproblemen heeft, is in twintig jaar tijd fors gedaald.

In 1992, het jaar van de Top van de Aarde in Rio de Janeiro, vond 47 procent van de Brazilianen nog dat het land geen milieuproblemen kende. Momenteel is dat gezakt tot 11 procent.

De cijfers komen van het ministerie van Leefmilieu. Dat onderzoekt hoe de bevolking denkt over het milieu en duurzame consumptie.

De studie laat ook zien dat 48 procent van de ondervraagde personen afval sorteert en dat 28 procent afval het grootste milieuprobleem van Brazilië vindt.

Ruim een kwart van de Brazilianen zegt trots te zijn op de natuur in het land. Maar tegelijk geeft de helft toe niet te weten wat duurzame ontwikkeling is.

“Sinds 1992 hielden we dit onderzoek vijf keer”, zegt Samyra Crespo van de afdeling Milieuburgerschap van het ministerie. “We zien dat er vooruitgang geboekt wordt, maar er blijft nog altijd de uitdaging om meer mensen te informeren over milieukwesties en hen te overtuigen.”

Bestemming Curaçao

‘Toerist in eigen land’

Naam:
Julie Merencia
Komt uit:
Oranjestad, Aruba
‘Business or pleasure?’:
Beide
Aantal dagen:
Acht
Verblijft bij:
Haar moeder

Julie Merencia met Junior Tecla tijdens hun gesprek bij Plasa Bieu.

Julie Merencia is geboren op Curaçao. Maar ze heeft zich, na haar studie en werk in Nederland, niet op haar geboorte-eiland maar op Aruba gevestigd. Daar woont ze inmiddels zeven jaar. Julie komt regelmatig naar Curaçao voor speciale gelegenheden. Zo is ze nu op het eiland voor de doop van haar nichtje van drie maanden.

“Mijn broer en zijn vriendin wonen in Nederland en zijn voor de doop van hun dochter naar Curaçao gekomen. Ze hebben mij gekozen als peettante. Dat ze deze tijd hebben uitgekozen om naar Curaçao te komen voor de doop, komt heel goed uit, want een paar dagen daarna is er ook het Curaçao North Sea Jazz Festival. Dus heb ik een week vakantie genomen zodat ik ook naar het festival toe kan. Ik verheug me heel erg op Jill Scott, India Arie en Alicia Keys. Maná ben ik ook heel benieuwd naar.”

Nu Julie wat langer op Curaçao is dan normaal, heeft ze meer tijd om uitgebreid van het eiland te genieten. “Vaak, als ik naar Curaçao kom, is het voor een weekendje en lukt het niet altijd om naar het strand te gaan. Nu heb ik dat wel kunnen doen, samen met mijn broer en gezin. We hebben met de familie verschillende stranden bezocht. Ik vind het wel heel jammer dat er bij veel stranden betaald moet worden om te kunnen zwemmen. Op Aruba is dat uitgesloten. Alle stranden zijn voor iedereen toegankelijk of het nou voor een hotel ligt of niet.”

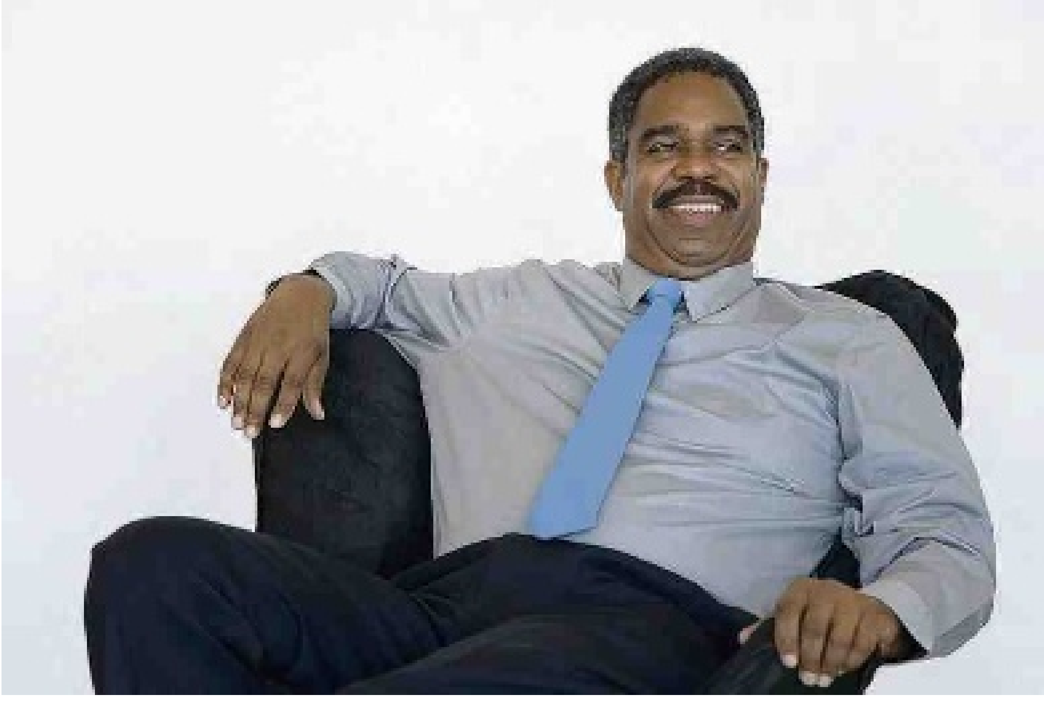
Julie gebruikt haar tijd op Curaçao ook om te netwerken. Op Aruba is ze hoofd afdeling implementatie bij de Directie Cultuur en is ze ook manager van de bekende band Youth Xtreme. Hierdoor is ze regelmatig betrokken bij activiteiten op Aruba en is ze dus ook bekend met het uitgaansleven op Aruba. Op Curaçao bezocht ze het concert ‘Tania Kross featuring Serious Talent’ waar behalve Tania Kross onder anderen Junior Tecla, Maruja Boogaard en Veanira Reed optraden. Julie vindt de muziek van Junior Tecla heel goed en zou willen dat hij bekender zou zijn op Aruba. “Junior heeft zelf ook aan mij aangegeven dat hij meer op Aruba zou willen optreden. We hebben bij ‘Plasa Bieu’ afgesproken en hebben onder het genot van een lekkere guiambo gesproken over de mogelijkheden tot samenwerking.”

Julie’s verblijf op Curaçao was dus lekker druk maar toch ontspannen. “De volgende keer dat ik weer op Curaçao ben, is in december met de feestdagen.”

MKB

Ondernemers, onderwijs, overheid en politiek

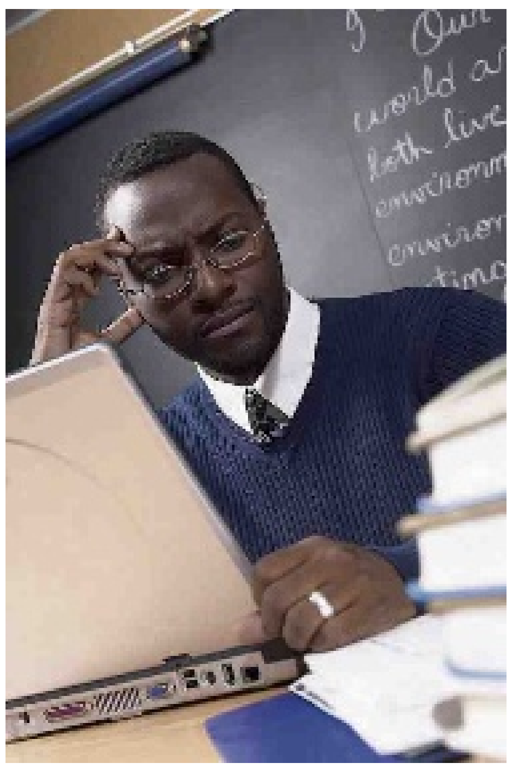
De thema’s in deze rubriek hebben altijd betrekking op de samenhang tussen arbeid, economie en onderwijs. Het zijn onderwerpen waar iedereen mee te maken heeft. Onderwerpen die zo belangrijk zijn voor elke samenleving dat ze onder alle omstandigheden hoog op de agenda moeten staan. Ongeacht de politieke wind die er waait.



‘Ondernemers vormen de basis van onze welvaart’.

Tekst: KBB

Ondernemers
Ondernemers vormen de basis van onze welvaart. Zij bieden werkgelegenheid en geven richting aan economische ontwikkelingen. Eén van de voornaamste randvoorwaarden voor succesvol ondernemen is de aanwezigheid van een gekwalificeerde beroepsbevolking. Reden waarom het bedrijfsleven investeert in samenwerking met het onderwijs en de professionele ontwikkeling van vakmensen. Om hier echt op grote schaal de positieve effecten van te merken is vergaande samenwerking en afstemming nodig met het onderwijs en de overheid. Regelgeving en handhaving inzake arbeidsmarktbeleid dienen gegarandeerd te zijn, zodat inspanningen om in de eigen beroepsbevolking te investeren ook werkelijk het verschil maken.



‘Scholen worden geconfronteerd met steeds hogere eisen en tegelijkertijd afnemende midelen’.

Onderwijs
Het middelbaar beroepsonderwijs is de grootste leverancier van nieuwe arbeidskrachten. Scholen worden geconfronteerd met steeds hogere eisen en tegelijkertijd afnemende middelen om te investeren in de omgeving, docenten en lesmiddelen. Om deze neerwaartse spiraal te doorbreken is beleid en leiderschap nodig, aangestuurd vanuit de overheid. Wet- en regelgeving die richting geven aan het verbeteren van de kwaliteit van het beroepsonderwijs. Sturing op procedures, systemen en samenwerking om beter aan te kunnen sluiten op de behoefte van de arbeidsmarkt. De mensen die werkzaam zijn in het onderwijs moeten verzekerd zijn van duidelijke richtlijnen en waardering voor goede prestaties zodat de focus weer komt te liggen op waar het om draait: goed onderwijs waarbij het welzijn van de leerling en zijn of haar toekomst centraal staat.

Overheid
De overheid vult de randvoorwaarden in om economische innovatie en groei te stimuleren, werkgelegenheid te creëren en de kwaliteit van het onderwijs te verbeteren. Beleid en incentives, gericht op het stimuleren van investering en ontwikkeling van bedrijvigheid zijn daarvoor noodzakelijk.

Dit vereist visie en een integrale aanpak. Vanuit verschillende disciplines moet samen gewerkt worden zodat er steeds balans is tussen het invullen van de verschillende belangen. Een groot aantal diensten binnen de overheid, verdeeld over de verschillende ministeries is hiervoor verantwoordelijk. De mensen die hier werkzaam zijn kennen de knelpunten en gevoeligheden en moeten in staat worden gesteld de taken naar behoren uit te voeren. De afgelopen twee jaar stonden in het teken van de vorming van nieuwe structuren en er begint weer duidelijkheid te komen in functies en verantwoordelijkheden. Het is nu zaak de aanwezige kennis en ervaring te verzilveren zodat de behandeling en uitvoering van genoemde agendapunten verzekerd is. In de lijn van de inzichten en plannen van de mensen die het volk daarvoor gekozen heeft.

Verkiezingen
Opnieuw staan er verkiezingen voor de deur en zijn lijsten met kandidaten gepresenteerd. Bekende namen en minder bekende namen. Mensen met veel en weinig ervaring, mensen die een behouden koers willen aanhouden en anderen die juist staan voor nieuwe en innovatieve invalshoeken. De mensen op deze lijsten die worden gekozen, zijn onze bestuurders van straks. Zij bepalen na medio oktober de ‘big picture’ van Curaçao en daarmee de wijze waarop het beleid met betrekking tot arbeid, economie en onderwijs vorm wordt gegeven. Gelukkig is geen van hen tegenstander van goed onderwijs, een gezonde economie en goed gekwalificeerde arbeidskrachten. De kunst is echter om plannen om te zetten in uitvoering. Om ontwikkelingen die daadwerkelijk bijdragen aan vernieuwing en verbetering voort te zetten. Ongeacht wie ze geinitieerd hebben. Hetzelfde geldt voor projecten die eigenlijk leiden tot niets. Zet ze stop. Ongetwijfeld duiken de begrippen duurzaamheid, onderwijs en werkgelegenheid de komende weken regelmatig op tijdens interviews en debat. Banen, economische groei en welvaart: geen politicus die het niet belooft.

Laten we kritisch volgen wie deze belangen daadwerkelijk meeneemt in het programma en het doorschuiven van verantwoordelijkheden durft te doorbreken. Investeren in kennis, scholing en allianties loont. Ze mogen niet van de agenda van Curaçao verdwijnen!

Meer informatie
Voor meer informatie over de activiteiten kunt u contact opnemen met KBB, telefoon 8402777 of kijk op onze website www.kbbcuracao.com

Kenniscentrum Beroepsonderwijs Bedrijfsleven Curaçao (KBB)

Het KBB heeft als doel de afstemming tussen bedrijfsleven, scholen en overheid te verbeteren. KBB geeft hieraan invulling door de uitvoering van concrete projecten zoals trainingen, onderzoek, voorlichting en het organiseren van samenwerking tussen het beroepsonderwijs en het bedrijfsleven. Ook stimuleert KBB de persoonlijke en professionele ontwikkeling van de beroepsbevolking. KBB gelooft in een samenleving waarin mensen zich persoonlijk en professioneel blijven ontwikkelen en daarin ook een eigen verantwoordelijkheid nemen. Maar daarvoor moeten wel de juiste randvoorwaarden worden ingevuld zoals goed onderwijs en een gezonde arbeidsmarkt. Voor meer informatie over KBB of haar projecten kunt u bellen met 8402777 of kijkt u op www.kbbcuracao.com. KBB is gevestigd aan de Mahaaiweg 7.

KENNISCENTRUM KBB BEROEPSONDERWIJS BEDRIJFSLEVEN

De geüniformeerde diensten:

'Vrouwen in een macho-cultuur'

De stichting voor vrouwen bij de geüniformeerde overheidsdiensten Fundashon Muhé Uniforma Armá (MUA) vierde onlangs haar eerste lustrum. Dit jaar wordt ook door de International Association of Women Police (IAWP) haar vijftigste conferentie gehouden. Politievrouwen van over de hele wereld komen bij elkaar in het Canadese New Foundland om gedurende vijf dagen van elkaar te leren en te netwerken in een 'Journey to the Edge'. Hoe verliep het emancipatieproces bij de politievrouwen op Curaçao?

Tekst: Roxanne Martha

Tot ruim veertig jaar geleden konden vrouwen niet werken bij de politie op de Nederlandse Antillen. Maar als effect van het wereldwijd op gang gekomen emancipatieproces van de vrouw werd ook op Curaçao de mogelijkheid gecreëerd dat vrouwen konden toetreden tot de geüniformeerde en gewapende overheidsdiensten. Toentertijd waren het Korps Politie Nederlandse Antillen (KPNA) en de Koninklijke Marine (KM) de twee overheidsdiensten die geüniformeerd en gewapend waren. Dat er in die tijd al grote belangstelling bij de Antilliaanse vrouwen bestond om bij een geüniformeerde dienst te gaan werken, bleek al uit het feit dat er wel zeshonderd vrouwelijke sollicitanten waren om als adspirant van politie in overheidsdienst te treden. De interesse om bij de andere geüniformeerde overheidsdiensten, zoals de Strafgevangenis en de Douane te gaan werken, was ook groot.

Maar al snel bleek dat vrouwen weliswaar werden aangenomen voor deze diensten, maar dat de infrastructuur en organisatiecultuur hiervoor niet aangepast waren. Zo werden vrouwen niet betrokken in het beleid en de besluitvorming binnen de geüniformeerde diensten. Ook hadden deze diensten geen voorziening voor vrouwen. Ook niet voor de vrouwen die als administratieve kracht werkzaam waren. Het vereiste werkklimaat voor het tewerkstellen van vrouwen was er lange tijd niet of nauwelijks. Dat blijkt tenminste uit de motivatie van twaalf vrouwen vanuit de geüniformeerde overheidsdiensten zoals de Douane, de Strafgevangenis, de Immigratiedienst, de Politie en de Servisio di Kontrol i Seguridat, die de krachten bundelden 'om te werken aan de verschillende situaties die nog steeds voorkomen op de werkplek die indruisen tegen het recht van de vrouw op carrière in een gezond en veilig werkklimaat'.

> Een groot misverstand is dat we tegen mannen zijn. Niets is minder waar

Het vormt de reden dat de Fundashon MUA op 27 juni 2007 werd opgericht. Er werd speciaal voor deze datum gekozen omdat dit een internationaal erkende datum is waarop in verschillende landen aandacht besteed wordt aan de overheidsdienaar, de ambtenaar.

Geschiedenis

Vanaf 1994 werden op verschillende momenten, met ondersteuning van lokale en in samenwerking met andere regionale en Latijns-Amerikaanse vrouwennetwerken, de bouwstenen op elkaar geplaatst voor de voortgang van het emanicaptieproces binnen de geüniformeerde diensten op Curaçao. Zo werd het een traditie om op de Internationale Dag van de Vrouw een onderwerp of voorval met betrekking tot de rechten van de vrouw dat in een van de geüniformeerde diensten speelde, als hoofdthema te nemen voor het evenement dat in het kader van die internationale dag werd georganiseerd. Zo werd er op 8 maart 2007 een manifest aan de regering gepresenteerd waarin de vrouwen bij de geüniformeerde diensten aangeven dat verwacht wordt dat in het nieuwe Land Curaçao, de gender-aspecten in het beleid van de overheid opgenomen moeten worden en uiteindelijk geformaliseerd moeten worden.

Volgens MUA-voorzitter Casandra Martha zijn de vrouwen 'bereid om aan het emancipatieproces van de eilanden van de Antillen bij te dragen en om ervoor te waken dat de vrouw tot haar recht komt en niet benadeeld wordt in de veranderingen die er zouden komen'. Door een cyclus van informatiesessies getiteld: 'Voorbereiden op het Onafwendbare' werd ervoor gezorgd dat de ambtenaren bij de geüniformeerde diensten zoveel mogelijk geïnformeerd en betrokken werden in dit veranderingsproces om zich te kunnen voorbereiden en de gevolgen van deze veranderingen te kunnen opvangen. Zoals in 1994 de slogan was, geldt ook nu: 'Un muhe bon informa lo ta bon motiva pa duna miho prestashon'.

Ook niet-gouvernementele organisaties die waken voor de naleving en het juist implementeren van de vrouwenrechten, zoals de Caribbean Association for Feminist Research and Action (CAFRA), de Latin American & Caribbean Women's Health Network (LACWHN), de Movementu di Muhenan Nashonalista (MNN), de Female Jaycees of the International Junior Chamber (JCI) en het Sentro pa Formashon i Desarojo di Hende Muhe (SEDA), ondersteunen het emancipatieproces door professionals uit hun organisatie van netwerk ter beschikking te stellen.

MUA

Voordat het zover was, is er een lange weg afgelegd. Met het studiecongres voor vrouwen in 1994 was een eerste stap naar de Fundashon Muhe Uniformá Armá (MUA) gezet. MUA-voorzitter Casandra Martha (59): "Tijdens dit congres werd het belang van een netwerk erkend. Door correspondentie met klasgenoten uit de opleidingsperiode in Nederland, kwamen wij in contact met onder meer het Landelijke Politievrouwen Netwerk en Adviesgroep Politie Emancipatie Proces (PEP). Door deze contacten werd kennisgemaakt met het werk van de European Network for Police Women (ENP). Daarna was er ook contact met de International Association of Women Police (IAWP)."

Uit de ervaring van deze contacten werd het volgens Martha duidelijk 'dat het werken vanuit een organisatie in plaats van kleine werkgroepen of ad hoc-commissies zoals wij dat deden, voordeliger was om ons doel te bereiken'. "Ook om structureel ondersteuning te krijgen van deze internationale organisaties moest er op Curaçao, dat toen nog onderdeel was van de Nederlandse Antillen, ook zo'n organisatie komen. En zodoende is na een aantal jaren voorbereiding in 2007 de MUA opgericht. Niet alleen voor politievrouwen maar ook voor de vrouwen werkzaam bij andere geüniformeerde en gewapende overheidsdiensten. De meeste organisaties waar MUA mee samenwerkt in het buitenland zijn alleen voor medewerkers van de politie omdat in bijna alle landen deze als eerste bij een politiekorps in dienst werden genomen. Zij werden als eersten geconfronteerd met de ongelijkheid en de ongelijkwaardige behandeling binnen hun diensten. Er zijn ook organisaties van vrouwen in militaire dienst. MUA wordt daardoor internationaal als een unieke organisatie gezien en wij kunnen daarom ook trots zijn op wat wij tot nu toe bereikt hebben." (zie kader Geschiedenis)

Solidariteit

"Solidariteit en saamhorigheid onder vrouwen is heel belangrijk om onze doelen te bereiken. Daarom is het noodzakelijk dat de vrouwen uit de verschillende diensten samenwerken. Elke geüniformeerde overheidsdienst is ook vertegenwoordigd in het bestuur. MUA zet zich ook in voor de vrouwen bij de geüniformeerde overheidsdiensten op de andere eilanden en zij worden uitgenodigd voor de activiteiten die op het jaarprogramma staan", aldus Martha. MUA probeert sinds haar oprichting een bijdrage te leveren aan het emancipatieproces door de kennis en ervaring van voornamelijk het vrouwelijk personeel binnen deze diensten op te bouwen. "De effectiviteit van de rol en functie van MUA is niet te meten aan het aantal activiteiten, de grootte van deelneming, de hoogte van de financiële bijdrage en dergelijke, maar wel aan de veelheid van kennis en begrip die aangeboden wordt aan het personeel. Om voldoende voorbereid verder te gaan in het leven, op te komen voor zichzelf en anderen en als vrouw het vereiste op de werkplek te bemachtigen." Dat doet MUA niet alleen met workshops en conferenties in de traditionele vorm. "Het werk van de geüniformeerde diensten is heel serieus en zwaar. Met de problematiek van ongelijke rechten voor vrouwen wordt het een nog zwaarder onderwerp. Daarom organiseren we soms wat leukere en speelse activiteiten zoals golfclinics en tea parties zodat er ook weleens in een meer ontspannen sfeer aandacht kan worden besteed aan deze onderwerpen."

Ook voor mannen

Hoewel de naam van de stichting en de aanleiding tot oprichting anders doet vermoeden, zijn de activiteiten die de MUA organiseert zowel voor mannen als vrouwen toegankelijk. In 2008 bijvoorbeeld organiseerde MUA in samenwerking met U.S. Immigration and Customs Enforcement (ICE) een aantal trainingen voor geüniformeerde ambtenaren. Toen werd er ingegaan op de theorie op het gebied van onder meer mensenhandel, witwassen van geld, drugs-, geld- en wapensmokkel. Deelnemers hebben geleerd hoe aan boord te gaan van een schip voor controle, hoe te achterhalen dat iemand met verboden spullen aan het reizen is en waarop gelet moet worden bij het testen van documenten op authenticiteit. Dit ging allemaal volgens de 'on te job' toepassing. Meer dan 100 medewerkers - man en vrouw - van onder meer Douane, Immigratie, Politie, SKS, Kustwacht en Bon Futuro namen deel.

> Het werk van de geüniformeerde diensten is heel serieus en zwaar. Met de problematiek van ongelijke rechten voor vrouwen wordt het een nog zwaarder onderwerp

"Een groot misverstand over de MUA en andere vrouwenorganisaties is dat we tegen mannen zijn. Niets is minder waar. De nadruk ligt wel op de rechten van de vrouw, maar hoe je het ook wendt of keert de man en de vrouw moeten samen kunnen werken op de werkvloer. De kennis en vaardigheden die naar voren komen in workshops en conferenties komen zowel de man als de vrouw ten goede."

Een belangrijke element voor het uitvoeren van de taken van geüniformeerde en gewapende overheidsdiensten is volgens de voorzitter broederschap en vaderlandsliefde. "Liefde voor het land waarin je moet dienen is de fundering voor het altijd paraat zijn, het volbrengen van je plichten en het opkomen voor je rechten. Dit zijn onderwerpen die ook door MUA belicht worden om zowel de vrouw als haar mannelijke collega sterk te doen staan bij het bewaken van de veiligheid van het land en iedere individuele burger", aldus Martha.

Nooit zwijgen

Tegenwoordig werken er ongeveer zeventig vrouwen bij de politie, zowel op administratief niveau als in het korps. Ook bij de douane, SKS en de Kustwacht zijn er steeds meer vrouwen werkzaam. Toch heerst er volgens de MUA-voorzitter nog steeds een macho-cultuur. "En nog steeds zijn er werkzaamheden die niet toebedeeld worden aan de vrouwen. Zo is er nog steeds geen vrouw formeel lid van de gemotoriseerde brigade. Veel vrouwen leggen zich erbij neer wanneer zij geconfronteerd worden met ongelijke behandeling. Meestal uit zelfbehoud of 'voor de goede gang van zaken'. Verschillende vrouwen zijn uit dienst gegaan omdat er geen duidelijk beleid en voorzieningen zijn voor dingen waarop zij recht op hebben en het feit dat de infrastructuur niet aangepast werd aan vrouwen. Er zijn nog discriminerende regels en situaties tegen vrouwen." Volgens haar moet niet het 'horen, zien en zwijgen' hierbij gehanteerd worden. "En daarom moeten bepaalde onderwerpen die als vanzelfsprekend beschouwd worden, bespreekbaar gemaakt worden in deze diensten. Het simpelweg stellen dat iedere medewerker gelijk is, mag niet meer gehanteerd kunnen worden om bepaalde problematiek met betrekking tot de rechten van de vrouw te omzeilen."

Terugblikken en doorgaan

Met haar pensioen voor de deur blikt Casandra Martha terug op de vijf jaar van de Fundashon MUA en de strijd voor gelijke rechten voor de vrouwen bij de geüniformeerde overheidsdiensten die al 40 jaar geleden begon. De pioniers bij de Strafgevangenis, de Douane, de Servisio di Kontrol i Seguridat met de Servisio di Transporte Publiko, de Immigratiedienst en de Politie, zijn haar al voorgegaan in deze. Een van de belangrijkste aandachtspunten is het feit dat er nog steeds slechts een handjevol vrouwen op besluitvormingsposities bij de geüniformeerde overheidsdiensten in functie is. Volgens haar blijkt daaruit dat er nog steeds veel gedaan moet worden wat betreft het 'gender-beleid' bij de diensten.

Hoe moet het nu verder met de strijd voor vrouwenrechten? Volgens de voorzitter van Fundashon MUA moet de nieuwe generatie het werk voortzetten. Daarom wordt er ook alles gedaan om hen de nodige 'tools' hiervoor te geven. Er worden door Fundashon MUA, in samenwerking met verschillende lokale en internationale deskundigen, vakgerichte trainingen en 'motivational workshops' gegeven. In het kader van de viering van het lustrum van MUA werd er een voorstel gender-beleid aan minister-president Gerrit Schotte aangereikt in de hoop dat de overheid daarmee aan de slag gaat. "Een toezegging hebben we wel, dus laten we hopen dat het gezegde opgaat: 'een man een man, een woord een woord'. Omdat er nog een lange weg te gaan is, hebben mensen soms de neiging om de strijd op te geven. Om die reden hebben we een belangrijke uitspraak van Martin Luther King onderdeel gemaakt van ons motto: 'Our lives begin to end the day we become silent about things that matter'. Dat is onze leidraad."